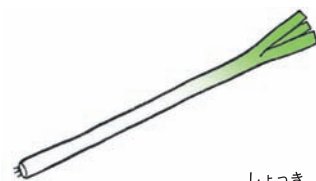
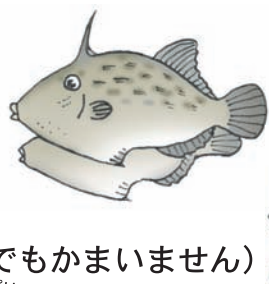


かぶす汁

準備しよう

食材 (4人分)

- ☐ かわはぎ 2尾
(ほかの小さな魚でもかまいません)
- ☐ わたりがに 1杯
- ☐ 氷見ねぎ 1本
- ☐ 水 800cc (4カップ)
- ☐ 酒 大さじ2
- ☐ 氷見こうじみそ 30~35g



食器

- ☐ ちゃん鉢 (またはおわん)
- ☐ はし ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

* 魚のみそ汁を入れる深めの鉢。昔、漁師さんが船のお弁当箱に入れていました。

めやす
35分

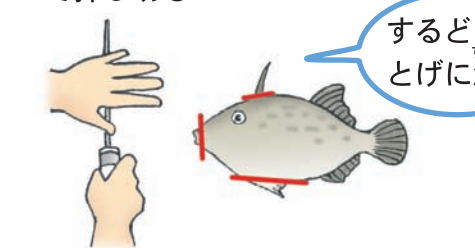
かわはぎの下ごしらえをする 10分

わたりがにの下ごしらえをする 10分

煮る 10分

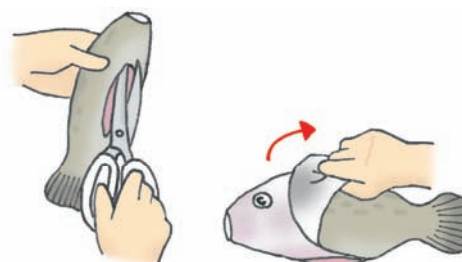
みそをとく 5分 できあがり

1 かわはぎは口と、背中と腹の
するどいトゲを根元から包丁
で押し切る

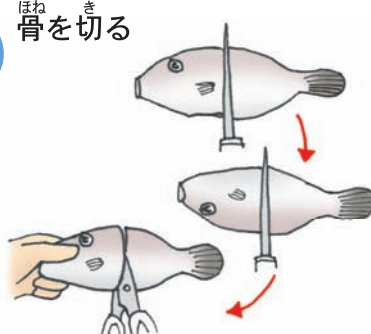


するどい
とげに注意

はらがわ
腹側のトゲの切り口と口の間の皮
をキッチンばさみで切る。そこから皮をめくり、尾にむかってひっぱって皮をむく。



2 ニつに切る。まず身だ
けを骨まで切り、裏返
して裏面も切る。はさみで
骨を切る

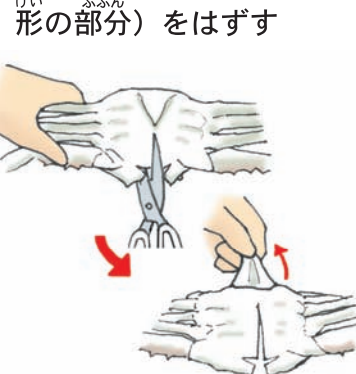


キッチンペーパーで内臓を
つまんで出し、なかをきれい
にふきとる

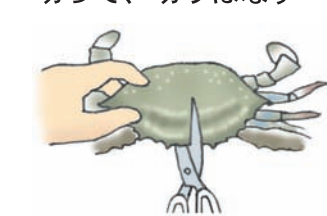


きみどりいろ にがだま
黄緑色の苦玉を
つぶさないで。
にが
苦くなるよ

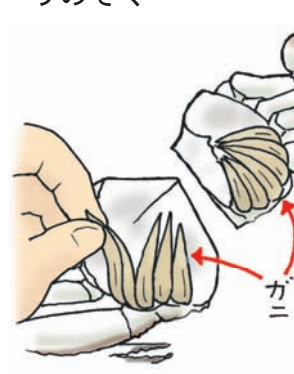
3 わたりがにの目と目
の間を腹側から切っ
ていき、フンドシ (三角
形の部分) をはずす



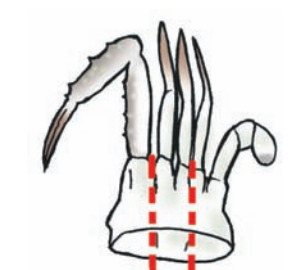
こうら め め あいだ
甲羅も目と目の間から
切って、切りはなす



4 甲羅をはがして
ガニ (肺) をと
りのぞく



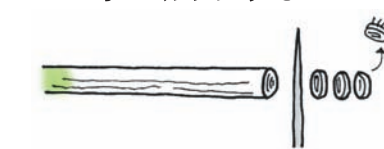
た 食べやすく切る



5 鍋に水を入れて火にか
ける。わいたら酒と
かわはぎ、わたりがにをい
れて煮る。アクをとる



6 ねぎは根を切りおとし
小口切りにする



7 鍋からおたま 1 杯分のだしを
ボウルにとり、みそをとく

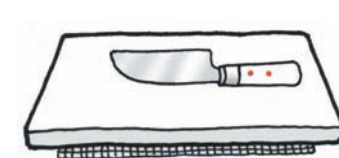


みそを鍋にいれて、ねぎをいれ
さっと煮て火をとめる

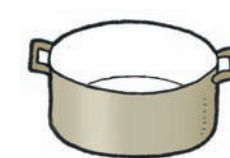


* 「かぶす」とは、漁に出た漁師さんの「分け前」のこと。今は、氷見の魚が
たくさん入ったおつゆ (またはみそ汁) をかぶす汁というよ。

器具 (数が書いてないのは1つです)



- ☐ まな板 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 包丁 ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋 ☐ トング
- ☐ ボウル (小) 2
- ☐ さいばし



- ☐ おたま
- ☐ あみじゃくし
- ☐ 計量カップと計量スプーン (大)
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ 軍手 (あれば)

★ほかのお魚でもおいしくできるし、さばくのはお魚屋さんにとのむこともできるよ！