



どんこ汁・たら汁

食の匠

陸前高田市

●佐々木典子 [平成8年認定]

三陸沿岸でよく獲れる「どんこ」(えぞいそあいなめ)は、脂肪分が多くなる冬が旬で、味噌汁や鍋物として好まれている魚です。

陰暦10月20日の恵比寿講には、尾頭つきのどんこ汁を神前に供え豊漁を祈願しました。気仙地方では現在もこの習慣が続いています。

また、白身で淡泊な味は産後の肥立ちに良いとされ、体力回復の料理として食べられてきました。



材料▶4人分

・どんこ	2尾
・だいこん	80g
・にんじん	60g
・ごぼう	少々
・じゃがいも	2個
・豆腐	1丁
・ねぎ	1本
・みそ	適量

●ポイント

- ・たらでも同様につくるが、たらの時は頭はいれなかった。現在はどんこもたらも頭はいれないでつくることが多い。身がくずれやすいので煮すぎないこと。

作り方

- 1 だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは大きめのささがきにし、じゃがいもは薄めに切る。豆腐は大きめの角切り、ねぎは斜め切りにしておく。
- 2 どんこは薄い塩水(分量外)で洗ってぬめりを取る。このときにウロコのほとんどは取れるが、ウロコが残っていれば取り除く。腹を割いて内臓を取り出し、ぶつ切りにして塩少々(分量外)をふっておく。新鮮などんこを使う場合には、肝臓も捨てないで取っておく。
- 3 野菜類を煮る。野菜類が七分どおり煮えたら、どんこのぶつ切りと肝臓をいれて静かに煮込む。
- 4 豆腐を加える。
- 5 みそを入れて味を調べ、ねぎを加えてできあがり。