

ハチメの骨の味噌汁

■材料 (2人分)

- メバルの頭と骨
(塩焼きにし、身を食べたあとのもの)
……1~2尾分 (大きさによる)
- 味噌……大さじ2程度
- 長ねぎ……適宜
- 熱湯……2カップ程度



■作り方



1. メバルの頭と骨を魚焼きグリルなどで香ばしく色づくまで焼く。
2. 焼いている間に長ねぎを粗みじんに刻む。



3. お椀 (わん) などに 1 の頭と骨、味噌、刻んだ長ねぎを入れ、熱湯を上からかけ、よく混ぜて完成。

ハチメの島へぎ蒸し

■材料 (2人分)

- メバル (三枚におろしたもの) ……2枚
- 長ねぎ (白い部分) ……10cm程度
- 白ワイン……1カップ
- バター……20g
- 島へぎ (生岩のり) ……適宜
- 塩……小さじ 1/4
- 黒こしょう……適宜



■作り方

1. 長ねぎをみじん切りにし、バターとともにフライパンに入れ、弱めの中火にかける。
2. バターが溶け、長ねぎに透明感が出てとろりとしてきたら、白ワインを加える。
3. メバルの身に塩 (分量外: メバルの重量の 1%程度) と黒こしょうをまぶす。



4. 沸騰したら弱火にし、3のメバルをのせ、フタをして5分ほど蒸す。



5. フタを取り、生の岩のりを入れてさっと混ぜ合わせて火を止め、皿に盛る。