

いばらきの湖の幸  
おいしく食べciao!

霞北コイ  
調理時間：約30分

## 鯉のつみれ汁



ここが👍

小骨の多い鯉を誰でも食べやすいつみれにしてみました。

### 材 料（4人前）

コイ	1尾	塩	3g程度
長ネギ	1本	味噌	適量
片栗粉	大さじ1	酒	少量
		水	適量

1. コイは三枚におろし、皮を引きます。
2. コイの身から腹骨をすき、一口大程度に切り分けます。  
※切り分けるときに、小骨の多い部分も切り取ってしまうとより食べやすくなります。
3. 鍋に水を張り、斜め切りにした長ネギを入れて沸かしておきます。
4. コイの切り身、片栗粉、塩、味噌(大さじ1程度)、酒をフードプロセッサーにかけます(長めにかけるのがよいです)。
5. しっかりとした粘り気が出たら一口大にとりわけて鍋に一つずつ投入します。
6. つみれに火が通ったら火を止めて、味噌を溶き入れて完成です。