

## 3班一A

### ☆カナガシラのあら汁



#### <材料>

カナガシラの頭

出汁

〔水 800 ml (カップ4)  
煮干し 10尾

白菜 100 g (2枚)

大根 200 g (10cm)

ごぼう 30 g (1/3本)

にんじん 50 g (1/3本)

長ねぎ 50 g (1/2本)

みそ 大さじ2 (36g)

#### <作り方>

##### ※カナガシラを下す

- ①鍋にお湯を沸かし（分量外）、カナガシラの頭を一度湯通しし、生臭さを取る。
- ②分量の水に煮干しとカナガシラの頭、ごぼうを入れ、火にかける。5分くらい煮だしたら煮干しと頭を取り出し、残りの野菜ににんじん、大根、白菜、長ねぎの順に入れる。
- ③野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶き入れる。

#### イチオシな理由：

お子様でもおいしく食べられます！

冷蔵庫にある野菜をたくさん入れて、おいしい出汁でいただきましょう。

金頭（カナガシラ）の語源は、頭が硬いところから。頭部などからとてもいいだしが出ます。身自体・皮にもうま味があるので、これらを水から煮出してみそ汁などにすると、うま味豊かなだしが出て非常においしいです。