

むつ市の味は日本一!

# マダラ



マダラは「鱈の里」脇野沢を代表する魚です。毎年冬に、陸奥湾内に産卵のためにやってくるため、メスの子は大きく熟し、オスの白子は口に入れるととろけます。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

■旬

■流通

■ 産品問い合わせ先：むつ市・川内町・脇野沢村 3 漁協協議会  
TEL 0175-24-1261 / FAX 0175-29-1414

■ 制作：むつ市産業創造課  
TEL 0175-22-1111

【むつ市 HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



# おつ市のつまは日本-!

おつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

## ムチュラン六つ星★レシピ

### タラのブイヤベース



#### 材料(2人分)

- タラの切り身…4半身くらい
  - 有頭エビ…2匹
  - ニンニク…1片
  - オリーブオイル…大さじ2
  - タマネギ…半分
  - サフラン…2g
  - 白ワイン…100ml
  - ブーケガルニ…1個  
(パセリの茎、セロリの根元、ローリエ)
  - 完熟トマト缶…半分
  - 魚のブイヨン…1Lくらい  
(白身魚のアラを水洗いしておいたもので作り、アラが手元がないときは水で結構です。そのときは、数種類の魚介類を使うといいダシがでます。たとえばワタリガニ、アンコウ、ソイ、メバル、アサリなどがいいですね。)
  - 塩・胡椒…適量
- 【準備するもの】
- タコ糸

#### 作り方

1. 魚のブイヨンを作ります。よく洗った白身魚のアラを水から煮込みます。かなりアクがでてきますので、こまめに取り除きます。20分ほど弱火で煮込んだら、こしてスープをとります。しばらく静置して沈殿物があったら、上澄みだけを使ってください。(アラが手に入らないときは、数種類の魚介類を使うといいダシが取れます)
2. 魚介類の下ごしらえをします。エビは水洗いし、ザルで水切りをしておきます。タラの切り身は、大きめに2つ~3つに切り、熱湯で霜降りにし、冷水にとりザルで水切りをしておきます。
3. ニンニクとタマネギをみじん切りにし、大さじ2のオリーブオイルで炒めます。
4. 完熟トマト缶を入れて、水分が半分くらいになるまで煮詰めます。
5. 魚のブイヨンと白ワインを入れ、一煮立ちさせ、アルコール分をとばします。
6. タラとエビ入れて静かに煮込みます。  
パセリの茎とセロリの根元をタコ糸で結び、間にローリエをはさみブーケガルニを作り、鍋に入れます。最後にサフランを入れて、塩・胡椒で味を調えれば完成です。私はソースをパンにつけて食べるのが好きです。

