

(秋2) 鮭と根菜のポトフ

【材料】 (4人分)

塩鮭 (切り身) 2切れ  
ニンジン 1/2本  
ジャガイモ 1個  
カブ (葉つき) 1個  
玉ねぎ 1個  
レンコン 100g  
シメジ 50g  
だし汁 6カップ  
塩 少々  
酒 大さじ2  
粗挽き黒こしょう 少々

【作り方】

- 1.塩鮭は包丁でうろこを取り、熱湯をかけて臭みをとる。
- 2.ニンジン、ジャガイモは乱切り、カブ、玉ねぎはくし切り、レンコンはいちょう切りにする。シメジは石づきを取って手でほぐしておく。
- 3.鍋にだし汁と1、2を入れて、中火にかけアクを取りながら、野菜に火が通るまで20分ほど煮る。
- 4.塩と酒を入れて味を調えたら、小口切りにしたカブの葉を加えて一煮立ちさせ、黒コショウを振りかける。

【アレンジ】

生鮭でも。