■ たらちり鍋

白身の魚に豆腐と野菜を加えた「ちり鍋」の代表選手が「たらちり」ですね。日本酒との相性が抜群のたらちりは冬の季語にもなっていますが、暑い夏の宵、冷やしたビールと一緒にいただくのもまた格別です。

◆ 材料（2人分）

・たら	2切
・豆腐	1/2丁
・白菜	1/8株
・長ねぎ	1/2本
・しいたけ	2〜3個
・せり	1/2把（70g）
・にんじん	1/2本（50g）
・水	3.5カップ
・酒	1/4カップ
・昆布	適量

ヤママサ

◆ 作り方

1. 鍋に昆布と水を入れ30分置いておく。
2. たらの切り身を2〜4等分に切り、熱湯（分量外）に入れる。表面の色が白くなったら冷水にとる。
3. 白菜の葉はざく切り、芯は薄くそぎ切りに。皮をむいたにんじんは輪切りに。しいたけはいしづきをとる。長ねぎは斜め切り、せりはざく切りに。豆腐は一口大に切る。
4. 鍋に酒を入れ中火で熱する。沸騰する直前に昆布をとり出し、たら、豆腐、野菜を入れる。煮えたものからぽん酢などをつけていただく。