

# 美味しい しょっつる鍋の作り方



## セット内容

- ハタハタ
- 舞茸
- 特製しょっつるスープ
- セリ
- しめじ
- 長ネギ
- えのき

## しょっつるとは

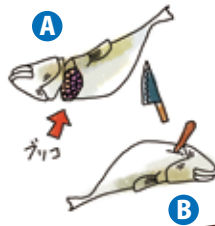
秋田県で古くから作られて、ハタハタを塩漬けにして発酵させドロドロに溶けた汁を濾した調味料「魚醤」のここだ。塩汁が訛って「しょっつる」になったって言われるど。

調理方法には **A** 頭を切り落とす場合と **B** 頭を落とさない場合の二種類があります

1

**A** ハタハタの頭を切り落とし内臓を取り除きます。ブリコ(卵)が取れないように注意してください。

**B** 頭を落とさない場合はノドのあたりに小さな切り込みを入れ内臓だけ取り除きます。どちらの場合もブリコ(卵)は絶対に捨てないで下さい。軽く洗って水を切ります。



2



野菜・きのこを食べやすい大きさに切っておきます。

3



鍋に水を入れ、煮立ったら特製しょっつるスープを入れます。

「しょっつる」どごいっぺえ入れればしょっつるぐなるど。あんばいみながらちよつとずつ入れでけれな!



4



ハタハタ、長ネギ、きのこを鍋に入れ蓋をします。

※お好みで白菜、春菊、豆腐、しらたきなどを入れても美味しく召し上がれます。

## しょっつる鍋



5



一煮立ちしたらセリを入れ、フタをして蒸らして出来上がりです。