

# [どんがら汁]

Yamagata Local Foods, 60

代表地区 庄内

## 材料

- 真ダラ/内蔵も含め 1 kg
- 酒/60cc
- ネギ/1/2本
- 塩/少々
- 水/6カップ
- 味噌/大さじ6
- 岩海苔/適宜

一度食べたら忘れられない、  
庄内の冬の味覚、どんがら汁。



## 作り方

- ①真ダラは頭を落とし、内蔵を取り出してから、骨ごとぶつ切りにする。
  - ②内蔵を適当な大きさに切る。
  - ③鍋に湯をわかし、酒、塩を加えず真ダラのぶつ切りを入れ、しばらくしてから内蔵を入れて煮込む。
  - ④時々アクをすくいながら煮込み、9分通り火が通ったら味噌を入れ、最後にネギを入れる。
  - ⑤椀に盛り、岩海苔をのせる。
- 短冊に切った大根や豆腐を入れてもよい。  
●酒粕を入れるとまた美味しい。

**寒**の時期、真ダラを身も骨もぶつ切りにし、内蔵も鍋に入れて煮込んだどんがら汁は、冬の庄内・日本海の名物料理です。あぶらわた(肝臓)のとろけるような甘さは何とも言えません。また、新鮮なコクのある菊わた(白子)を生でポン酢醤油で食べると、これまた、庄内最高の冬の味覚です。

この時期になると内陸に住む人たちは、庄内の友人から「寒鰯」が送られてくるのを心待ちにしているのです。

**冬の日本海の、最高の贈り物。**