

初期

白身魚ペースト



必要なもの

白身魚の刺身でもOK!

白身魚（タイなど脂の少ない魚）



だし汁または湯



水溶き片栗粉



詳細は
【とろみのつけ方】へ

作り方

詳細は【だしのとり方へ】

- 1 鍋に湯をわかし、白身魚を入れてゆで、脂とくさみをぬく。



- 2 骨と皮、血合いをていねいに除く。



- 3 すりこぎを押し付けるようにすり鉢などですりつぶす。



- 4 鍋にもどし、だし汁または湯を加える。



- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。



詳細は
【とろみのつけ方】へ

できあがい!

