



1

たたきだらを30分ほど水で戻す。
(戻し汁はそのままダシに
使います。)



2

水をよく切り、適当な大きさに



3

鍋に①の戻し汁をひたひた
に入れ、醤油4:砂糖6で
調味し、お好みのダシを加
え弱火で煮込む。