

辻調の楽しい食卓～鯛ご飯とお浸し

<p>材料 4人分 (鯛ご飯)</p> <p>鯛の身(背身)……………1本</p> <p>鯛のだし汁</p> <p>鯛のあら(頭と中骨)……………1尾分</p> <p>水……………800ml</p> <p>昆布(5cm角)……………1枚</p> <p>米……………2 1/2 カップ</p> <p>ご飯のだし汁</p> <p>鯛のだし汁……………600ml</p> <p>塩……………小さじ 1/2</p> <p>みりん……………10ml</p> <p>薄口醤油……………10ml</p> <p>濃口醤油……………20ml</p>	<p>酒(炊き上がり用)……………30ml</p> <p>人参……………15g</p> <p>しめじ……………15g</p> <p>土生姜……………10g</p> <p>錦糸玉子</p> <p>卵……………2個</p> <p>塩……………少量</p> <p>絹さや……………10枚</p> <p>分量外</p> <p>塩、サラダ油</p>
---	---



<作り方>

- ①米は洗ってざるに上げ、30分おく。
- ②オーブンプレートにクッキングシートを敷いて鯛のあらをのせ、230℃のオーブンに約20分入れて焼き色をつける。身はほぐして取り分けておく。



Act OnTV

- ③鯛のだし汁を作る。鍋に鯛のあら、水、昆布を入れて強火にかける。沸騰したらアクを取り、火を弱めて7~8分煮る。ペーパータオルで漉し、冷ます。



- ④人参は5mm角に切る。しめじは石づきを切り落とし、適当な大きさに切って洗う。しょうがは粗めのみじん切りにし、水で洗う。

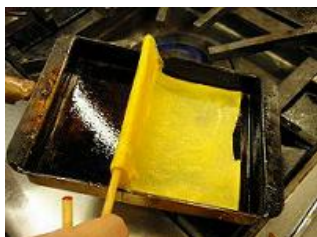


- ⑤ご飯のだし汁を作る。ボウルに鯛のだし汁を入れ、調味料を加える。

- ⑥土鍋に洗い米とご飯のだし汁、人参、しめじ、土生姜、2の鯛のほぐし身を入れて軽く混ぜ、強火にかける。沸騰したら弱火にしてさらに12分炊く。



- ⑦錦糸玉子を作る。卵は溶きほぐしてざるで漉し、塩を加える。卵焼き鍋を弱火にかけてサラダ油を薄くひく。卵生地を流し入れて薄く広げ、表面が乾いてきたら裏返してさっと焼く。半紙にはさんで余分な油を吸わせる。3等分に切ってせん切りにする。



- ⑧絹さやは筋と花つきを取り、落とし蓋をして約1分塩ゆでする。氷水に落として水気をきり、せん切りにする。



A Act OnTV

⑨鯛の身は皮をひかずに 5mm 厚さのそぎ切りにする。バットに並べ、薄く塩をして約 5 分おく。



⑩飯が炊き上がったら火を止めて 9 の鯛の身を並べ、酒をふって約 3 分蒸らす。
錦糸玉子、絹さやを散らす。



<p>材料 4人分 (お浸し)</p> <p>しめじ ……………1パック(100g)</p> <p>春菊 ……………1束</p> <p>ゆず ……………適量</p> <p>つけ地</p> <p>だし汁 …………… 400ml</p> <p>みりん …………… 20ml</p> <p>薄口醤油 …………… 20ml</p> <p>塩 ……………少量</p> <p>分量外</p> <p>塩</p>	
--	--

<作り方>

- ①しめじは小房に分けて石づきを切り落とし、水の中で洗う。
- ②鍋につけ地の材料を合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたらしめじを加えて落とし蓋をしてさっと火を通す。つけ地ごと氷水につけて冷ます。



- ③春菊は根元を落として、水でよく洗って水気を取り、半分に切る。塩を加えたたっぷりの熱湯に入れてゆでる。氷水に落として水気を絞る。



- ④②のつけ地に③の春菊を加える。



A Act OnTV

⑤ゆずの皮をすりおろして加える。

