


辻調ごちそうクッキング 煮魚 鯛・めばる

調理:辻調理師専門学校 日本料理 教授 濱本 良司

<p>めばる煮付け <材料>4人分</p> <p>めばる(200g)4尾</p> <p>煮汁</p> <p>酒.....750ml 水.....150ml みりん.....180ml 砂糖.....大さじ4 1/2 濃口醤油.....150ml</p> <p>絹漉し豆腐.....1/2丁 木の芽.....適量</p>	
---	--

<下準備>

絹漉し豆腐の準備をする

絹漉し豆腐は一口大に切る。

めばるを煮つける

1.めばるはうろこをばら引きにし、えらと内臓をつぼ抜きで取り除く。(つぼ抜きができない場合は、隠し包丁をしてえらと内臓を除く。)



2.ボウルにため水をし、ぬらしたさらしを巻きつけた割り箸を使ってめばるの腹の中をきれいに洗う。



Act On TV

3. ボウルにめばるを入れ、差し水をして沸騰を抑えた熱湯(約 80°C)を、落とし蓋の上から注いで霜降りにし、箸で軽くかき混ぜ、湯が濁ったらすぐに水に落とす。残っているうろこや汚れを洗い落とし、水気をきる。



4. 両面の身の厚い部分に切り込みを入れる(飾り包丁)。



5. 煮汁の水と調味料を合わせひと煮立ちさせておく。



6. 竹の皮は水につけておき、鍋の大きさに合わせて切り、切り込みを入れる。鍋に竹の皮を敷き、めばるを、盛り付けるときに表になる方を上にして重ならないように並べる。



7. 煮立てた煮汁を注ぎ入れ、落とし蓋をして中火で7~8分煮る。



8. 絹漉し豆腐を加え、さっと煮る。



盛り付ける

1. 器にめばるを盛り、絹漉し豆腐を添えて、煮汁をたっぷりかける。木の芽を天盛りにする。



鯛あら煮

牛蒡 木の芽

<材料>4人分

(材料)

鯛(1.5kg)のあら.....2尾分

ごぼう.....2本

煮汁

水.....300ml

酒.....300ml

砂糖.....大さじ5

みりん.....120ml

濃口醤油.....100ml

たまり醤油.....20ml

生姜の絞り汁.....10ml

木の芽.....適量



<作り方>

牛蒡の準備をする

牛蒡はたわしでこすって水でよく洗い、鍋の大きさに合わせた長さに切り、四〜六つ割りにする。さっと水で洗う。



鯛のあら煮を作る

1.鯛の頭は梨割りにし、適当な大きさに切り分ける。かまの部分はひれを切り、身の厚い部分に切り込みを入れて火が通りやすいようにする。中骨はひれを切り落とし、四〜五つに切り分ける。



2. ボウルに鯛のあらを入れ、差し水をして沸騰を抑えた熱湯をたっぷり注ぎ、すぐに箸でゆっくりかきまわして霜降りにする。



3. あらの表面が白くなったら水に落としてよく洗い、残ったうろこやぬめり、血液を洗い流し、水気をきる。

4. 鍋に牛蒡を敷き詰め、中央に厚みがあって煮くずれしにくい目の部分をおき、周囲に口先・かま・腹骨を入れる。水と酒を加え、落とし蓋をして中火にかける。



5 鯛の目玉が完全に白くなったら、砂糖とみりんを加えてさらに煮る。



6. 煮汁が 1/3 量くらいまで煮詰まったら落とし蓋を取り、濃口醤油を加えて煮る。



7. 煮汁が少なくなり、落とし蓋の役割がなくなったら、たまり醤油と生姜の絞り汁を加え、鍋を傾けて煮汁をすくいかけながら煮る。



盛り付ける

1.器に鯛のあらを盛る。

2.牛蒡は 4~5cm 長さに切って添える。煮汁をかけ、木の芽を天盛りにする。

