

## 男子料理道場 北大路板前TV11 鯛の昆布めと鯛のかぶら煮卸し

### ◆材料(1人分)

#### ◎鯛の昆布め

鯛……………1枚  
 昆布……………1枚  
 酢……………少々  
 塩……………少々  
 花穂じそ  
 大葉  
 本ワサビ  
 食用菊  
 ラディッシュ

#### ◎煎り酒

酒……………300cc  
 梅干し……………4個  
 煎り米……………15g  
 鰹節……………15g  
 水……………90cc  
 薄口醤油……………30cc  
 塩……………3g  
 昆布……………5g

#### ◎鯛かぶら煮卸し

カブ……………4個  
 フキ……………0.5本  
 ワラビ……………4本  
 三つ葉  
 木の芽  
 花びら人参  
 片栗粉

#### ◎炊き地

鰹出汁……………390cc  
 酒……………30cc  
 みりん……………30cc  
 薄口醤油……………30cc



### ◆作り方

#### ■鯛をさばく

- ① ウロコを鱗引きで取っていく。  
**【ポイント1】**細かい部分までしっかりとウロコを取る。
- ② 頭を落とし、腹を割って内臓を取り出し血合いを水洗いする。  
**【ポイント2】**血合いをしっかりと水洗いしないとおろした時、身に血がついてしまう。
- ③ 水洗い後、よく拭いて3枚におろす。
- ④ おろした身を柵取りし、皮をひいて塩をして30分置いておく。  
**【ポイント3】**塩をしておくことで魚の臭みが抜けてくる。
- ⑤ ④の鯛を布巾でよく拭き、酢で拭いた昆布で挟み一晩置く。  
**【ポイント4】**一晩置くことで鯛の身がしまり、昆布の旨みが鯛に移る。
- ⑥ 昆布からはずし適度な大きさに切り付けて、盛り付けて完成です。

#### ■煎り酒を作る

- ⑦ 酒を火にかけてアルコールをとばす。  
**【ポイント5】**煮切ることで風味がよくなって旨みや甘味が増す。
- ⑧ ⑦に鰹節以外の材料を入れ沸騰させる。沸騰したら鰹節を入れ火を止めて冷ます。
- ⑨ リードで漉したら完成です。

#### ■鯛のかぶら煮卸しを作る

- ⑩ ④の残りの鯛を切り付けて塩をしておく。
- ⑪ 片栗粉を付けて180℃の油で揚げる。
- ⑫ カブを鬼おろしで擦り卸す  
**【ポイント6】**荒く擦り卸すことでカブの食感を残しておく。
- ⑬ 炊き地に揚げた鯛を入れ少々炊き、卸したカブを入れ火が通るまで炊く。
- ⑭ カブは六方剥きに、人参は花びらに、ワラビはあく抜きしておく。  
**【ポイント7】**フキは塩、重曹でこすり茹でて皮をむく。  
**【ポイント8】**ワラビは灰と塩でこすり1日前に湯でもどしておく。
- ⑮ 鯛、カブ、フキ、ワラビを盛り付け、カブの出汁に三つ葉を入れてかける。  
 木の芽、人参を盛り付けたら完成です。