

辻調ごちそうクッキング 鯛平造り そぎ造り

調理：辻調理師専門学校 日本料理教授 大引伸昭

■鯛平造り そぎ造り

<材料(4人分)>

鯛	1/2尾(1.5kg)
鯛の皮	1/2尾分
大根	5cm
青じそ	4枚
花穂じそ	8本
うど	5cm
にんじん	5cm
わさび	適量
土佐醤油	適量

■土佐醤油

<材料>

濃口醤油	400ml
酒	50ml
みりん	50ml
たまり醤油	50ml
削りがつお	10g



※土佐醤油の作り方

- ①鍋に濃口醤油、酒、みりんを合わせて弱火にかけ、約1割煮詰める。
- ②火からおろして冷まし、たまり醤油と削りがつおを加えて5~6時間おく。
- ③ネル生地でこし、冷蔵庫で2~3週間ねかせる。

〈作り方〉

■鯛の準備をする

- ① うろこをばら引きにして、エラと内臓を取り除く。  
血合いの膜を切り、腹の中を洗い、水気を取る（水洗い）。



- ② 鯛の頭をカマ下落としにした後、身を三枚おろしにし、腹骨をすき取る。



- ③ 節取り（背側の身と腹側の身とに切り分けること）にし、血合いを切り取る。



- ④ 皮を外引きにする。



■平造りにする

- ⑤ 鯛の皮目を上、身の薄いほうを手前にして置き、左手を軽く添え、包丁の刃元から切っ先までを使って弧を描くように一気に引いて切る。そのまま身を右側に送り、包丁をやや右にねかせて身を離す。



■そぎ造りにする

- ⑥ 鯛の皮目を下、頭を右にして置くと、身の手前が薄い場合は、包丁を斜め右に向けてあて、角度も右にねかせて、弧を描くように引きながら切る。逆に、身の手前が厚い場合は、包丁を斜め左に向けてあて、角度は右にねかせ、前に押し出すようにして切る。



■鯛の皮を茹でる

- ⑦ 鯛の皮を熱湯でゆでて、氷水に落とす。水気を取り、食べやすい大きさに切る。



■盛りつける

- ⑧ 器に大根のけん、青じその順に置き、鯛の身を盛りつけ、鯛の皮、花穂じそ、にんじん、うど、おろしわさびを添える。



⑨ 土佐醤油を添える。

