

鯛めし

材料（4人分）

米2合、鯛のさく半身分

<だし>

3カップ、鯛のアラ1/2尾分、昆布
3g

<煮汁>

上記のだし365cc、濃い口醤油大
さじ1、薄口醤油大さじ1、日本酒
大さじ2、みりん小さじ1



作り方

<だしを取る、煮汁を作る>

- 1 鯛のアラを適当に切り分けてボウルに入れ、80℃くらいの熱湯を注ぎ、霜降りにする。ボウルの端から水をさして、手を入れられるほどのぬるま湯にしたら、あらの血やウロコを落とし、水気を切る。
- 2 鍋に分量の水、昆布、鯛のアラを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にする。次第にアラが出てくるので、取り除く。昆布が軟らかくなったら取り出す。アクがでなくなつて、アラが煮えたら、フキンまたは不織布製のペーパータオルでこす。
- 3 だしが熱いうちに分量分を取り分け、濃い口醤油、薄口醤油、日本酒、みりんを混ぜて冷ましておく。

<鯛めしを炊く>

- 1 米をといで、煮汁に浸して30分置く。鯛のさくをそぎ切りにしておく。
- 2 鍋に米、煮汁を入れて強火にかけ、沸騰したら吹きこぼれない程度に火を落として2分、中火で5分、弱火で7分炊く。
- 3 炊きあがったら、鯛のサクをのせ、鍋のフタを固絞りのふきんで包んで、10分むらす。10分たったら、木の芽のあらみじん切り（分量外）を散らす

ひと口メモ

鯛のうまみたっぷりの炊き込みご飯。1匹そのまま炊くより、食べやすい。