

# レシピ®

## ◎鯛飯

(材料：4人分)

鯛 (30cm程度の大きさ)	… 1尾	薄口醤油	… 大さじ1
米	… 3合	酒	… 大さじ1
水	… 4カップ	塩	… 小さじ1
昆布	… 5cm×5cm程度		

### [下準備]

- ①鯛はウロコを取り、3枚におろす。
- ②アラはエラや血合いを取り除き、頭は2つに切り離す。流水でよく洗い軽く塩をした後、グリルで軽く焦げ目が付くくらいに焼く。
- ③鍋に水4カップと②を入れ、沸騰するまで強火で煮る。沸騰したら、中火でさらに3分程煮る。
- ④火からおろし、アラを取り出した後、だし汁の入った鍋ごと氷水などにつけて、荒熱を取る。
- ⑤荒熱を取る間に、米を洗ってざるに上げておく。



①



②



③



④

### [作り方]

- ①2枚の半身を皮ごと1口大サイズに切る。
- ②炊飯器に洗った米とだし汁3合、Aを入れて軽くかき混ぜた後、1口大に切った鯛の切り身と昆布をのせて炊く。
- ③炊き上がった後10分程蒸らし、昆布を取り除いた後、さっくり混ぜる。
- ④器に盛って、きざんだ細ネギまたは三つ葉をのせて出来上がり。



①



②



③



④