



鯛ご飯

●材料● 4人分

鯛 …………… 1/2 尾分
米 …………… 3 カップ
土生姜(細切り) …………… 15g
三つ葉(ゆでたもの) …………… 1/2 束分

ご飯のだし

だし汁 …………… 800ml
味醂 …………… 15ml
塩 …………… 小さじ 1
薄口醤油 …………… 15ml
濃口醤油 …………… 15ml
酒(炊き上がり用) …………… 15ml
蓮根 …………… 3cm
薄揚げ(油抜きしたもの) …………… 1/2 枚
青柚子 …………… 1/3 個分
(分量外)
塩

●作り方●

1. 米は洗ってざるに上げ、約 30 分おく。
2. ご飯のだしを作る。ボウルにだし汁、味醂、塩、薄口醤油、濃口醤油を合わせる。
3. 土鍋に洗い米と、土生姜、みじん切りの薄揚げ、いちょう切りにした蓮根、ご飯のだしを入れて炊く。
4. 鯛の身は節取りし、皮をつけたままそぎ切りにし、薄塩を振って約 5 分おく。
5. ご飯が炊き上がる直前に、そぎ切りにした鯛の身を並べ、酒を振って蒸らす。仕上げに三つ葉を散らし、振り柚子をする。

※米は 200ml のカップで計量しています。