

よろず

簡単レシピ

ドイツで比較的手に入りやすい魚、「鯛」を使ったレシピ。

鯛めし



◆材料

米	3合(炊飯軽量カップ3)
鯛	1尾(500~600g)
水	1リットル
昆布	15cm
調味料	
薄口醤油	醤油40cc
酒	酒40cc
みりん	みりん20cc
青ネギ(あれば三つ葉)	適量
紅ショウガ	適量



◇作り方

1. 米を洗ってざるにあげておく。
2. 鯛はウロコを取り(魚屋さんに頼んでみましょう)、頭を切り落とし、腹ワタ・えら・ひれを取り除き、三枚におろす。
3. 水を沸騰させ2の頭と中骨で出汁をとる。約半分量(500cc)になるように10~15分煮詰める。
4. 米を炊飯器(鍋・土鍋でも良い)に入れ、調味料100ccと出汁約500ccを加え、昆布を敷き、2でおろした鯛のフィレ2枚のをせ、通常通り炊く。(水加減は出汁でお好みの固さにして下さい。)

※3の出汁をとった後の頭とあらはショウガ、砂糖、醤油、酒で煮付けて酒の肴、白いご飯のお伴に!

