

# 土鍋で作る鯛めし&鯛茶漬

## 【鯛めし】

(2合分材料)

米…2合  
真鯛…中1尾  
(三枚におろして)  
塩…少々

酒…大さじ1  
白だし…大さじ2  
みりん…小さじ2  
昆布…10cm  
塩…小さじ1/2  
小ねぎ…少々

(トッピング)

錦糸卵  
きざみ海苔  
イクラ など

## 【鯛茶漬】

(材料)

白だし…大さじ2  
水…500cc  
塩…2g

(トッピング)

錦糸卵  
イクラ  
岩のり  
わさび  
三つ葉 など

## (鯛めしの作り方)

- ①米は研いで、ざるにあけておく。
- ②土鍋の中に①の米と水350cc、昆布を入れ30分程度置く。
- ③三枚におろした真鯛は中骨を取り除き、塩を振って10分位おく。
- ④鯛から出た水分はペーパーでふきとり、皮の方を上にして、魚焼きグリルで軽く焦げ目が付くくらいに焼く。  
※焦げ目が足りない時は、皮目をバーナーで炙ってもよい。
- ⑤土鍋の中に、酒、白だし、みりん、塩を入れよく混ぜ、昆布の上に焼いた鯛を乗せる。
- ⑥火をつけ、沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして15分炊いて火を止め、そのまま10分蒸らす。
- ⑦炊きあがったら昆布と鯛を取り出し、鯛は軽くほぐす。  
ご飯の中に小口切りした小ねぎを入れ、軽く混ぜる。
- ⑧ほぐした鯛を土鍋に戻し、さっと混ぜる。
- ⑨器に鯛めしを盛り、きざみ海苔、錦糸卵、イクラなどを飾る。

## (鯛茶漬の作り方)

- ①鍋に白だし、水、塩を入れ火にかけて沸騰させる。
- ②土鍋で炊いた鯛めしを器に盛り、①のだし汁を注ぐ。
- ③錦糸卵、イクラ、岩のり、わさび、三つ葉などを乗せる。

