

●料理のテーマ

家庭でできる鯛料理 ～鯛をより身近に～

●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

「めでたい」という言葉があるように、鯛は、ハレの日の食材に欠かせませんが、毎日の食卓にはあまり出てきません。そんな鯛をもっと身近に、鯛の消費量をアップさせようと、家庭で簡単にできる3品を考えました。鯛を1匹丸ごと味わおうと、あらでだしをとり、そのだしは全ての料理に使用しました。また、生、揚げる、蒸すと調理法を変えることで、異なった鯛の触感を楽しむことができます。

●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）出汁漬け

<材料（分量）>

- ・鯛 100g・卵 2個・ねぎ 適量・だし汁 適量・しょうゆ 適量・塩 適量・昆布 1枚
- ・コチュジャン 小さじ1・ニンニク 小さじ2/3・ゴマ油 小さじ2・砂糖 小さじ2

<作り方>

≪下処理≫（他2品でも使用）

- ① アラは血合いなどを流水でながしながらきれいにとり水分を拭く。全体に塩を振って15分置く。
- ② 鍋に多めの湯を沸かし、①のあらをさっと湯通ししたら、氷水を入れたボウルに入れる。血合いなどが残っていれば、きれいに取る。
- ③ 鍋に②のあら、水をたっぷり入れ、湧いてきたら弱火にして、15分ほどコトコト火を入れ、だしを取る。
- ④ 昆布だしを取る。
- ⑤ 鯛のだし・昆布だしを合わせ、塩と醤油で味を整える。



≪温泉卵≫

- ・湯が沸騰したら火を止め、200mlの水を入れて卵を投入する。後は蓋をして12分待つ。12分経ったらすぐにお玉などで取り出す。

≪出汁漬け≫

- ① 鯛を薄く刺身状に切り、コチュジャン、ニンニク、しょうゆ、ゴマ油、砂糖で味付けし、10分置く。
- ② どんぶりにご飯を盛り付け、①の鯛をご飯の上にのせ、その上から温泉卵をのせ、ねぎを散らす。最後にだしをかける

【2品目】（料理名）鯛の具だくさんあんかけ

<材料（分量）>

- ・鯛 160g・塩こしょう・片栗粉・油 各適量・人参 1/2本・ピーマン 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個・いんげん 4本・レモン 1/4個・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1・だし汁 200ml・水溶き片栗粉 大さじ1～2

<作り方>

- ① 人参、ピーマン、玉ねぎを千切りにし、フライパンで炒める。
- ② いんげんは塩ゆでし、斜めに切る。
- ③ だし汁を温め、しょうゆとみりんで味をつける。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ ④に①を入れる。
- ⑥ 鯛の切り身に塩こしょうし、片栗粉につけて揚げる。
- ⑦ 揚げた鯛を皿に盛り付け、⑤のあんをかける。
- ⑧ いんげん、くし形レモンを手前に飾る。



【3品目】（料理名）鯛の茶碗蒸し

<材料（分量）>

- ・鯛 40g・卵 1個・だし汁 150ml・酒・しょうゆ 各少々
- ・かまぼこ 4切れ・しいたけ 1枚・じゃこ天 1/2枚・三つ葉 適量

<作り方>

- ① 卵をボウルに割り入れ、だし汁と混ぜ、こす。
- ② 鯛に酒・しょうゆをまぶす。飾り用の鯛は、刺身のように薄く切る。
- ③ 容器に②の鯛、じゃこ天、しいたけを入れ、卵液を注ぐ。
- ④ 蒸し器で蒸す。途中で三つ葉、かまぼこ、鯛2切れをのせる。

