

鯛めし

材 料 (4人分)

- 鯛 ……………300g (B)
 - 米 ……………3合
 - ダシ昆布 ……………5cm
- (A)
- 酒 ……………大さじ1
 - 薄口醤油 ……大さじ2
 - 塩 ……………少々
- (B)
- 刻み海苔 ……………少々
 - 生姜(千切り) ……少々

作 り 方

- ① 鯛は内臓やウロコなどを取り除き、水洗いしておく。
- ② 米を洗って、ザルに上げておく。
- ③ 釜に②を入れ、(A)と水を加えて、昆布を置き①を入れて炊く。
- ④ ③が炊けたら昆布と鯛を取り出し、鯛の骨を除き身をほぐしてご飯に混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、(B)をふりかける。

プロが教える魚情報!

魚をさばくと血が飛び散るし、まな板が魚臭くなって困ると言う方も多いですね。そんなときは新聞紙を敷いておきましょう。こうすることでニオイ移りや飛び散る血の防止になります。