

2015年9月20日

FUKUDA 'キッチンVOL. 17 レシピ

・鯛料理。1びき食べつくします。4品 + プロの極め技

■鯛あら焚き

◎ 材料(4人前)

・ 鯛頭	1 ケ
・ 牛蒡	1/2 ケ
・ 卸し生姜	小 1 ケ
・ 出し汁	8
・ 醤油	1
・ 味醂	1
・ 酒	1
・ 粗糖	大さじ 1

◎ 作り方

1. 頭を半分に切り、後6~8個(1匹分)に切り、強塩をしておく。
2. 霜ふりをし水にさらし、うろこ、血合等をきれいに取ります。
3. 鍋に鯛を入れ、出し汁を鯛がかぶる程度に入れ、落とし蓋をして強火、ふつとうしたら中火にし煮ていきます。
※ 途中で牛蒡を入れる、又味を見ながら砂糖、醤油を加える。
4. 汁が少なくなったら、絞り生姜を加えて仕上げます。
5. 器に盛り付け汁をかけます。

■鯛茶漬け

◎ 材料(4人前)(分量は当日)

- ・ 鯛
- ・ 当たり胡麻
- ・ 醤油
- ・ 味醂
- ・ 切り胡麻

◎ 作り方

1. 胡麻だれを作ります。
2. 鯛はへぎ切りにします。
3. 胡麻だれに、鯛の切り身を合せ器に盛っておきます。
4. 食べる直前に御飯に鯛をのせ、煎茶を掛けます。

■潮汁

◎ 材料 (4人分)

- ・ 鯛の中骨、腹骨
- ・ 昆布 2～3 枚
- ・ 酒 180 cc
- ・ 白髪葱 少々

◎ 作り方

1. 鯛に塩をして、5分程度後霜降します。
※ 椀に入る位に骨を切る。
2. 水:1000cc、酒:180cc、昆布 2～3 枚、鯛骨を入れ、強火、沸騰したら、あくを取り、弱火であくをとりながら、10分程度火に掛けて仕上げに塩を入れ味を取ります。
3. 椀に盛り、絞り生姜を 2～3 滴入れ、白髪葱を盛ります。

■おこわ蒸し 菊花あん掛け

◎ 材料 (4人分)

- ・ 赤飯
- ・ 鯛切身 200g
- ・ 菊花
- ・ 三つ葉 少々
- ・ 山葵(わさび) 少々
- ・ 片栗粉
- ・ 合せ出し 200cc
 - 出し汁 150cc
 - 味醂 25cc
 - 薄口醤油 25cc

◎ 作り方

1. 赤飯は、俵型ににぎります。
2. 鯛は、50g～60gに薄くへぎ切りとし、うす塩をしたのち、赤飯を包み3～4分蒸します。
3. 三つ葉、菊花は茹で冷水にさらしておきます。
4. 合せ出しを火にかけ、絞った菊花を入れ、片栗粉にてとろみを付け、菊花あんとします。
5. 蒸した鯛を器に盛り、菊花あんを多目に掛けます。
6. 2～3cmに切った三つ葉、山椒をのせます。

以上