

鯛めし

材料	分量 (4人分)	作り方
米	280g (2合)	① 米は洗ってザルにあげ、30分置いておく。 ② 鯛は塩をふり15分程置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。 ③ フライパンに油を入れて熱し、鯛を皮目から入れて中火で皮目に焼き色が付くまで焼き、返して焼き目がつくように1~2分くらい焼く。 ④ 炊飯器に米・☆・水を2合の目盛まで加えて混ぜ、③をのせて炊く。 ⑤ 三つ葉は1cm幅に切り、しょうがは皮をむいて千切りにし、水に10分くらいさらして水気を切る。 ⑥ 炊きあがったら、鯛と昆布を取り出す。鯛は皮と骨を取りのぞいて身をほぐしたら炊飯釜に戻し、しゃもじで混ぜ合わせる。 ⑦ 器に盛り、⑤をのせて出来上がり。
鯛の切り身	2切れ	
塩	少々	
☆薄口しょうゆ	大2	
☆酒	大2	
☆みりん	大1	
☆塩	一つまみ	
☆昆布	10×10cm	
しょうが	1片	
三つ葉	適量	
サラダ油	大1	