

春の慶事には祝鯛めしで心を高揚させ、免疫力アップを!

春は、昇進や子供の卒入学など、おめでたい事が多い季節です。

縁起物の鯛料理で盛り上げ、親しい方々に喜んでもらいたいものです。

桜の季節が旬の鯛は、「桜鯛」とも呼ばれ珍重されていますが、養殖鯛も多く、求め安くなりました。良質のたんぱく質を多く含みながら脂質は少なく、高齢者や子供にも喜んで召し上がっていただける事でしょう。

祝鯛めし



<材料&作り方>3~4人分

【1】
 鯛…………… 600g位の大きさ
 みりん…………… 大さじ3
 砂糖…………… 大さじ1・1/2
 薄口醤油…………… 大さじ1・1/2
 水…………… 6・1/2カップ

【2】
 米…………… 2カップ
 鯛のゆで汁…………… 440cc
 みりん…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/3
 薄口醤油…………… 小さじ2

●作り方

※米は研いで、浸水させた後、ザルにあげておく

※飾り用として錦糸卵・しいたけの甘煮・菜の花等

- ① 鯛は内臓・うろこを取り、よく洗い、水6・1/2カップの中に入れ、火にかける。沸騰したらアクをすくって弱火にし、20分位コトコトと煮る。
- ② ①のゆで汁は漉して、鯛の身は骨をしっかりと取り除き、細かくほぐしておく。(頭と尾は、形を崩さないよう置いておく)
- ③ 釜に【2】の米・漉した鯛のゆで汁のうち440cc・みりん・塩・薄口醤油を入れて炊く。
- ④ 鍋に②のほぐした鯛を入れ、火にかけ、【1】のみりん・砂糖・薄口醤油で味をつけ、そぼろを作る。
- ⑤ 大皿に鯛の頭と尾を置き、体の部分を③のご飯で形作り、上に鯛そぼろ・錦糸卵・しいたけの甘煮・菜の花等を飾る。



鯛は頭としっぽを予め切った方が扱いやすい



鯛のゆで汁の残りは味をつけて吸い物に

ひとくちmemo

- ・米は浸水後、ザルにとり、乾き気味になるまでおいておく。
- ・鯛の準備はあらかじめ鮮魚店でさばいて貰うと良い。
- ・鯛の頭と尾の下にもご飯を置くと、立体的になって形が安定する。
- ・しいたけは2枚程度を薄く切り、みりん・酒・醤油・砂糖・少量の水を加え電子レンジで甘煮する。
- ・飾り用の菜の花は塩を加え軽く茹でる。木の芽などお好みで。

土屋 品子
Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

