



※画像はイメージです。

パーティーにもぴったり 鯛めし

材 料 (5~6人分)

米	3合	
鯛	3~4切れ	
塩・日本酒	少々	
A	だし汁	690cc
	日本酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2強
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1
	オリゴのおかげ	大さじ1
生姜(千切り)	少々	
人参	1/2~1本	
木の芽	適量	

作り方

1. 米を研いで、ザルに上げる。調味液Aを合わせておく。
2. 鯛に塩を少々ふって10分程おく。表面に出てきた水分を拭き取り、酒を少々塗ってグリルで片面だけ焼く。
3. 人参は1cmの角切りに生姜は千切りにする。
4. 土鍋に1の米と調味液Aを入れてざっと混ぜる。
5. 強めの中火にかけ蓋をして、湯気が上がったなら2の鯛を米の上のにせ人参、生姜を散らしてすぐに蓋をする。
6. 弱火にして約20分炊き、火を止める直前に2分強火にして火を止める。10分蒸らす。
7. 炊き上がったなら鯛を取り出し骨を除く。身を大きめにほぐして、土鍋に戻しふっくらと混ぜ合わせ、木の芽を散らす。