

鯛飯

～鯛料理～

(約4人分)



■材料

真鯛	150g	鱗をひききれいに洗い酒を振り、塩をして香ばしく焼く
清風ねぎ	適宜	・・・小口切り
米	2合	・・・洗ってざるにあげておく(30分)
白ごま	大さじ2	
A [日本酒	大さじ2	
醤油	小さじ5	
昆布	15cm	1枚
かつお昆布出汁	340cc	

■作り方

- ① 土鍋(釜でも可)に米、昆布、その上に焼いた鯛を乗せ、Aを加えてかつお昆布出汁を入れ炊く
- ② 炊きあがったら鯛を取り出し丁寧にほぐして骨を取り除き、土鍋に返して、清風ねぎと白ごまを加えよく和える