

## 🐟 第4回おさかな料理教室



### 鯛めし

●使用するお魚…タイ

#### 材料 (6人分)

●鯛切身 (3枚卸し) …片身 ●塩…1% ●米…3カップ ●昆布だし汁…3カップ ●塩…6g ●淡口醤油…大さじ2 ●酒…大さじ2 ●万能ねぎ…20g

## 🐟 作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。その間、出し昆布 (水の2%) を水に漬ける。
- ②鯛切り身 (4~5切れ) に薄塩をし、少し焼き目がつく程度に焼く。
- ③昆布だし汁に米、調味料を入れて混ぜ、上に2の鯛を乗せて炊き上げる。
- ④炊き上がったら、鯛を取り出し、骨ははずし身を粗くほぐしてご飯に混ぜる。容器に盛り上にねぎの小口切りを散らす。