

鯛そうめん



結婚式や新築、船おろしなどの祝い事には欠かせない料理。特に、秋祭りには親戚や友人を家に招き、丹精込めて育てた作物の豊穰や魚介類の大量を祝って「鯛めん」を用意する。大皿にゆでた素麺を盛り、姿のまま煮付ける鯛、錦糸卵、薬味等を盛り付け鯛の煮汁を元にしためん汁でいただく。



素材(4人分)

大鯛
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 そうめん
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 卵
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 青ねぎ
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 ゆずの皮の千切り
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 干しいたけ
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 砂糖
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 みりん
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 薄口しょう油

分量

1尾
 200g
 2個
 3本
 少々
 4枚
 大さじ2
 大さじ1と1/2
 大さじ2と1/2

そうめんのつけ汁

鯛の煮汁
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 だし
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 みりん
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 酒
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 薄口しょう油
 ــــــــــــــــــــــــــــــــ
 砂糖

1と1/2カップ
 1/4カップ
 1/4カップ
 1/2カップ
 大さじ1

- (1) そうめんを熱湯でゆで、ザルにとり、冷やす。
- (2) 鯛はひれの部分がいたまないように注意して、うろこ、内臓を取り出す。皮に切り目を入れる。厚手の鍋に、切り込みを入れた竹皮を敷き、分量の調味料を合わせて、煮立てた中へ鯛を入れる。火加減に注意しながら、時々表面に汁をかけ、照りよく煮付ける。
- (3) 卵に塩を入れ、錦糸卵を作る。しいたけはもどして、甘辛く煮て、千切りにする。青ねぎは小口切りにしてさらし、ゆずの皮は千切りにする。
- (4) 大皿に、そうめんを盛り、鯛をのせ、薬味を添える。
- (5) 別器に、つけ汁を用意する。

* そうめんのつけ汁は、鯛の煮汁に、だしを加え薄めたもの。

🍴🍴 ふくめん



味付けした糸こんにゃくの上に、白身魚のそぼろや、細かく刻んだみかんの皮、ねぎなどを丸い大皿や盛鉢に区画に分けて盛り付けたもの。宇和島地方では、祭りや祝いなどには鉢盛料理、鯛めん、丸ずしなどとともハレの料理として欠かせない。



素材(4人分)

糸こんにゃく

A

だし

砂糖・みりん

塩

薄口しょう油

「そぼろ」

白身魚

B

砂糖

塩

食紅

卵

「薬味」

ねぎ、みかんの皮

分量

300g

50cc

各大さじ1

小さじ1/2

小さじ1

200g

大さじ1

少々

少々

1ヶ

適宜

- (1) 糸こんにゃくは、食べやすいように適当な長さに切り、ゆがく。
- (2) ゆがいたこんにゃくをAの調味料で汁気がなくなるまで、煮詰める。
- (3) 白身魚はゆがいて、布巾に包み汁気がなくなるまでよく絞る。
- (4) (3)の身をほぐし、Bの調味料でこがさないようにとろ火で煎り上げ、小骨をとる。半分は白身のままでおいておく。残り半分は食紅を入れ、薄ピンクに着色しきれいに仕上げる。(食紅は水に溶いた物を少しづつ入れること)
- (5) みかんの皮の無いときは卵をゆで、白身と黄身に分け、裏ごししたものを飾ってもおいしいふくめんができる。
- (6) 味付けしたこんにゃくを冷まし、そぼろの1/3量で冷めたこんにゃく全体にそぼろをまぶして、大皿に盛り、こんにゃくが見えないように、十文字に4等分しながら、そぼろ(白・ピンク)、(5)の卵、ねぎのみじん切りを厚く覆うようにかける。
- (7) ねぎとみかんの皮のみじん切りを形良く、中央に盛り付ける。

* 食べ方：器にふくめんをとり、材料を混ぜ合わせて食す。

アドバイス：仏事の時は、白いそぼろと青ねぎ、みかんの皮で作るのも良いでしょう。