

🍴 鯛めし



浜で昔から作られていた料理！活きのいい鯛を、米の上に丸ごと一匹の鯛をのせて炊き上げる豪快な献立。鯛養殖が盛んな南予地域では、馴染みの深い食材で、人が多く集まる時はもちろん、冠婚葬祭だけでなく日頃から各家庭で作られている。ごぼうや人参などを入れて、炊き込みご飯のようにしても美味しい。



素材(4人分)

鯛(300g位のもの)

塩

米

こんぶ

A

水

しょう油

酒

みりん

分量

1尾

少々

3カップ

切り昆布1枚

2と3/4カップ

適量

大さじ2杯

大さじ1杯

- (1) 鯛はうろこと内臓を除き、塩をして焼きます。
- (2) 米は洗ってザルにあげ、30分ほどおきます。
- (3) (2)の米と(A)を入れてひと混ぜし、こんぶをおきその上に鯛をのせて炊きます。
- (4) 炊きあがれば鯛の身をほぐしてご飯とまぜながら食べます。
 - * 鯛の骨から旨味が出るので、切り身でない方がだしが良く出る。
 - * 骨が硬いので小骨をよく取り除く。

