

鯛飯



簡単レシピでありながらも、お祝いの席や特別な日に鯛飯があれば、ごちそう感やもてなし度がグッとアップします。土鍋で炊けばおこげもまた美味です。

🕒 所要時間 30分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

タイ	1/2尾
米	1合
昆布	10cm1枚
酒	少々
【調味料】	
水	200cc
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4

下ごしらえ・準備

タイの半身を用意します。土鍋があれば使用します。昆布は水に浸しておきます。

作り方

- 1 タイの水気を取り、酒を振っておきます。
- 2 米は洗ってザルに上げます。
- 3 炊飯器に【調味料】と2を入れ、昆布を置き、その上に1をのせて炊きます。
- 4 炊きあがったら蒸らして、タイの骨を取り除き、全体に混ぜます。

※土鍋で炊く場合の火加減は、強火で沸騰したら火を弱めて10分炊きます。火を止めて10分蒸らしましょう。

※タイは煮ても焼いても魚の王にふさわしく美味。刺身は「タイしゃぶ」でいただくのもおすすめ。ワサビじょうゆに飽きたら、昆布だしでしゃぶしゃぶ。ポン酢でさっぱりどうぞ。



赤い体に青い斑点が美しい、海の魚の王様です。目の上の青いシャドーもおしゃれですね。体が張っていて、アイシャドーがきれいな魚を選んでください。

魚の王様にふさわしく、マダイは煮ても焼いても美味な、料理法を選ばない魚です。お刺身もいいですが、しょうゆでなくポン酢でもいいし、昆布だしでしゃぶしゃぶもいいですよ。