

当店おすすめレシピ

鯛めし (炊き込み)



宇和海の豊後水道の良い環境で当社指定管理体制のもと、えさにこだわって育て上げました【養殖真鯛】を使ってご家庭のメニューの一品にどうぞ！

■作り方

1. 鯛は両面に酒を振り掛け、振り塩をする。
2. お米と発芽玄米を合わせて水洗いし、ザルにあげておく。昆布はぬれ布巾で汚れを拭き取る。グリルは予熱しておく。
3. 温めておいたグリル網に薄くサラダ油を塗り、鯛の皮側を上にして並べ、中火で6～7分、薄く焼き色が付くまで焼く。
4. 炊飯器に洗った合わせ米を入れ、＜合わせ調味料＞を加え、普通に炊く時の水量部分までだし汁を加える。昆布をのせてその上に焼いた鯛をのせ、普通に炊く。
5. 炊きあがれば昆布ごと皿に取り出し、鯛をほぐして骨を丁寧に取り除き、身は炊飯器に戻して全体に混ぜ合わせる。器にふんわりと鯛飯をよそい、木の芽を散らす。

■アドバイス

振り塩とは、魚の20～30cm上より指の間から塩を落として、魚全体に塩を振り掛けること。魚から離すことで、まんべんなく全体に塩を振ることができます。

また、お茶漬けにしたり、焼きおにぎりにしてもいいですよ。

■材料(4人分)

・ 鯛切身	3～4切れ	【合わせ調味料】	
・ 酒	適量	・ 酒	大さじ2
・ 塩	大さじ1	・ 薄口しょうゆ	大さじ1
・ お米	2合		
・ 発芽玄米	1合	・ だし汁	600ml位
・ 昆布	10cm角1枚	・ 木の芽	適量