

郷土料理研究会調理メニューレシピ



【完成例】

鯛の浜煎り・鯛のからあげ・彩りの鯛めし・潮汁・いぎす豆腐

◆彩りの鯛めし◆

材料	分量（5人分）
白米	180cc（150g）× 4カップ（720cc）
鯛	1尾（300～500g）
里芋（伊予美人）	200g
人参	少1本
出汁昆布	10cm角×1枚
水	720cc
酒	大さじ1
塩	小さじ1
薄口醤油	大さじ1

④

《作り方》

- ① 米を水洗いしてざるに上げ、水切りをする。
- ② 鯛はうろこを取り、腹を開けて内臓を取り、きれいに水洗いする。
- ③ 里芋・人参の皮をむき、1cm角に切って半茹でにする。半茹でにしたものを冷水に移して、里芋のぬめりを洗い落とす。
- ④ 炊飯器に米、調味料④、里芋、人参を入れ、鯛の下に昆布を敷き入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、軽く混ぜ合せて茶碗につぐ。

◆鯛の浜煎り◆

材料	分量（5人分）
鯛の切り身	150g×5切れ
干しわかめ	20g
刻みネギ	大さじ2
レモン	1個
出汁昆布	10cm角×1枚
合わせポン酢	大さじ5
水	180cc
酒	180cc
塩	少量

《作り方》

- ① 水洗いした鯛を二枚におろして、骨付きのまま適当な大きさに切り分ける。
- ② 熱湯にくぐらせて冷水に取り、うろこや血合いを洗い流す。
- ③ 鍋に昆布を敷き、鯛の切り身を並べ入れ、酒・水を注ぎ入れて火にかける。
- ④ 煮汁が半分位まで煮詰まったところに、水で戻したわかめを入れ、塩をふり入れてひと沸かししたら完成。
- ⑤ 器に盛り付け、ポン酢、刻みネギ、カットしたレモンを添える。

◆鯛のからあげ（たいざんき）◆

材料	分量（5人分）
鯛のあら	500g
片栗粉	適量
卵	1個
薄口醤油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうが汁	少々
サラダ油	500cc
抹茶（粉末）	少量
味塩	小さじ1

《作り方》

※つけあわせにする野菜を切り、片栗粉をまぶして180℃のサラダ油で揚げる。

（さつま芋・かぼちゃは5mmくらいの薄切り、しし唐はへたをとる。）

- ① 三枚におろした鯛のかぶとと鯛の骨を適当な大きさに切り、薄口醤油、酒で味付けをする。
- ② 味付けをした鯛にとき卵を混ぜ、片栗粉をまぶしてふるい、180℃のサラダ油でカラッと揚げ、油切りし、器に盛る。
- ③ 抹茶と味塩を混ぜ合わせ、抹茶塩にして②に添える。

◆潮汁（うしおじる）◆

材料	分量（5人分）
鯛のあら	1匹分
水	1,000cc
出し昆布	10cm角×1枚
万能ねぎ	少々
塩	適量
酒	適量
化学調味料	少々

《作り方》

- ① 鯛のあらを適当な大きさに切り、軽く塩をふり、10分ほど置く。
- ② 熱湯にあらをくぐらせた後、冷水にとってうろこ血合を除く。
- ③ 鍋にあら、水、出し昆布を入れて火にかけ、沸騰寸前に出し昆布を取り出し、中火にしてアクを取る。
- ④ 汁が澄んできたら、塩、酒、化学調味料を入れて味を調える。
- ⑤ 汁椀に注ぎ、万能ねぎを刻み椀にちらす。

◆いぎす豆腐◆

材料		分量（5人分）
いぎす（乾燥）		30 g
生大豆粉		150 g
水		1,400 c c
エビ		200 g
人参		100 g
枝豆		適量
きくらげ		適量
黒ゴマ		適量
かつお節		適量
いりこ		適量 ※使用しないご家庭もあります。
調味料		分量（5人分）
薄口醤油		大さじ2杯
酒		大さじ1杯
みりん		少々
酢味噌	砂糖	30 g
	味噌	70 g
	お酢	20 c c

《作り方》

- ① いぎすを水で戻し、何度も洗ってきれいにして水気をよく絞る。
- ② エビをさっと湯がき、皮を取る。（ゆで汁は、出し汁として使う。）
- ③ いりこ、かつお節などで濃いだし汁をとり、②のゆで汁と合わせて、1,400 c c（7カップ）にする。
- ④ 深めの鍋に、①のいぎすと③のだし汁5カップを入れ、10～15分程炊く。
- ⑤ 生大豆粉を③のだし汁の残り2カップで溶き、④に混ぜ込む。
- ⑥ こげないように丁寧に混ぜながら、15～20分炊き、いぎすを溶かす。
- ⑦ ⑥に切ったエビ（飾り用を残しておく）、枝豆、きくらげの細切り、千切りにした人参を加えて混ぜる。
- ⑧ 醤油、酒、みりんで調味し、いぎすがよく溶けたら流しカンに入れる。熱いうちに手早く黒ゴマと飾り用のエビを載せ、冷まし固める。
- ⑨ 【酢味噌】味噌をよく摺り、砂糖、お酢を入れて混ぜる。
- ⑩ いぎすが固まったら切り分けて盛り付け、酢味噌をかけて食べる。