

郷土料理研究会調理メニューレシピ



【完成例】

鯛のあらだき・鯛のからあげ・鯛飯・潮汁・いぎす豆腐

◆鯛飯◆

材料	分量（５人分）
白米	180cc（150g）×４カップ（720cc）
鯛	１尾（300～400g）
出し昆布	10cm 角×１枚
酒	大さじ１
塩	小さじ１
薄口醤油	大さじ１
水	720cc

《作り方》

- ① 鯛はうろこを取り、腹を開けて内臓を取ってサッと洗う。
- ② 米を洗って 30 分程うちあげておいてから炊飯器に入れ、塩、醤油、酒を入れて水加減をする。
- ③ ②に昆布、鯛を入れて炊く。
- ④ ご飯が炊き上がったら、昆布と鯛を取り出し、鯛は別の皿で身をほぐして取り、身だけを炊飯器に戻す。
- ⑤ 鯛の身とご飯をよく混ぜ、茶碗に盛り付ける。

◆鯛のあらだき◆

材料	分量（５人分）
鯛のあら	1 k g
ゴボウ	300 g
生姜	100 g
水	500cc
濃口醤油	60cc
みりん	60cc
酒	50cc
砂糖	大さじ２
木の芽	少量
塩	少量

《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を血合を除く。
- ③ ゴボウを短冊切り、生姜を千切りにする。鍋にゴボウを敷き、ゴボウの上にあらを置き、水を入れ火にかける。
- ④ 沸き上がったら、生姜・醤油・みりん・酒・砂糖を入れて味を調える。
- ⑤ できあがったあらを天盛りにし、木の芽を添える。

◆鯛のからあげ（たいざんき）◆

材料	分量（5人分）
鯛の切り身	250g
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切り身を一口大に切り、薄口醤油、酒で味付けをする。
- ② ①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）		３０ｇ
生大豆粉		１５０ｇ
水		１，４００ｃｃ
エビ		２００ｇ
人参		１００ｇ
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	３０ｇ
	味噌	７０ｇ
	お酢	２０ｃｃ

《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、１，４００ｃｃ（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、みりんを調味し、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。