

郷土料理研究会調理メニューレシピ



【完成例】

彩りの鯛めし・鯛の浜煎り・鯛のからあげ・潮汁・いぎす豆腐

◆彩りの鯛めし◆

材料	分量 (5人分)
白米	180cc (150g) × 5 カップ (750cc)
鯛	1尾 (300~500g)
里芋 (伊予美人)	200g
人参	中 1/2 本
だし昆布	10cm 角 × 1 枚
水	750cc~800cc
酒	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	大さじ 5

} A

《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、内臓を取り、きれいに水洗いする
- ③ 里芋・人参の皮を取り、1cm角に切って半ゆでにし、冷水に移して里芋のぬめりを洗い流す
- ④ 炊飯器に米、Aの調味料をいれ、味を好みに合わせる
- ⑤ 里芋、人参を入れ、昆布を鯛の下に敷き火にかける
- ⑥ 炊き上がったら、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、軽く混ぜ合せて器に盛る

◆鯛の浜煎り◆

材料	分量 (5人分)
鯛	1尾 (800g~1kg) 切り身 150g × 5ヶ
干しわかめ (カット)	20g
刻みネギ	大さじ 2
レモン	1個
だし昆布	10cm 角 × 1 枚
合わせポン酢 (市販)	大さじ 5
水	180cc
酒	90cc
塩	小さじ少々

《作り方》

- ① 水洗いした鯛を二枚におろし、骨付きのまま 150g くらいの大きさに切り分ける。
- ② 熱湯にくぐらせて冷水に取り、うろこや血をきれいに洗い流す。
- 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、沸騰してきたら中火にしてあくを取る
- ④ 煮汁が半分位まで煮詰まったら、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）
鯛のあら付身	500g（25g～30g×25切）
片栗粉	適量
卵	1個
薄口しょうゆ	小さじ5
酒	大さじ5
しょうが汁	少々
サラダ油	500cc
抹茶（粉末）	少量
塩	小さじ3

《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℃のサラダ油で取る）

- ① 三枚におろした鯛のかぶとと鯛の骨を一口大に切り、薄口しょうゆ、酒、しょうが汁で味付けをし10分～20分おく
- ② 味付けをした鯛にとき卵を混ぜ、片栗粉をまぶし、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
だし昆布	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、だし昆布を入れて火にかけて、沸騰寸前にだし昆布を取り出し、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 (4人分)
いぎす草 (乾燥)	10 g
生大豆粉	50 g
小エビ	50~100 g
人参	少々
枝豆	少々
きくらげ	少々
黒ゴマ	少々
調味料	分量 (4人分)
だし汁	約2カップ (360cc)
薄口醤油	大さじ2杯
塩	少々
みりん	大さじ1
化学調味料	少々
酢味噌	適量
生姜しょうゆ	適量
胡麻ドレッシング	適量

《作り方》

- ① 乾燥いぎすを20分位水に漬けもどす
- ② 人参・きくらげは千切りにして下ゆでする
- ③ 小エビ・枝豆は塩ゆでして皮を取り除く
- ④ いぎすを水から上げしぼる
- ⑤ 少量のだし汁で生大豆粉を溶いておく
- ⑥ 鍋に残りのだし汁、いぎすを入れゆっくり約10分位煮溶かし、大体煮溶けたら人参、きくらげ、⑤で溶かした生大豆粉、調味料Aを入れさらに煮る
- ⑦ 沸騰してきたらあくを取る
- ⑧ 味を整えて流し箱に移し入れ、半分固まったところで③と黒ごまを色合いよくちらし冷やし固める
- ⑨ 流し箱より取り出し適当に切り皿に盛り付ける
- ⑩ Bのトッピングを添える