



鯛の桜蒸し



材料	<p>【1人前分】</p> <p>鯛 1尾 (500g程度) 道明寺粉 3カップ 桜の花 } 塩漬け 桜の葉 } 片栗粉 少々 白だし 200cc 塩 少々 茎わさび甘酢漬け 付け合わせ</p>
作り方	<p>①鯛を3枚におろす。(頭付き、ウロコは捨てない) ②皮を付けて2枚へぎし?にし、うす塩をふる ③道明寺粉をボールに入れて、水3カップ、 白だし100ccで味付けし、火にかけて熱いうちに 道明寺粉と合わせる ④50gづつの大きさに分けて鯛の身を包み、10分蒸す ⑤ウロコを素揚げにし、片栗粉でとろみをつけた 汁をかけ、天盛にする</p>
おいしく作るコツ	味付けは控えめにする (桜の花・葉の塩気が出るため) 蒸しすぎないこと
こだわった点	四季を通して色々なバリエーションができる ④で作ったものをラップに包んで冷凍保存もでき、 ウロコも使うので、無駄なく鯛を使える。