



しずまえ真鯛の贅沢鯛めし



材料	<p>【3人前分】</p> <p>真鯛 1匹 米 2合 塩 少々 醤油 小さじ1/2 昆布 5cm角 実山椒 小さじ1 生姜 少々 木の芽 3枚</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none">①鯛を3枚におろす②あらを霜降りして、水・酒・生姜・昆布と一緒に30分煮込む③②を漉して、お米2合・出汁450ccでご飯を炊く④鯛の切り身を実山椒で煮付けにする⑤おぼろを白く炊くために、鯛の皮は厚めに引き、身を湯引きする⑥フードプロセッサーですり身にする⑦⑥を出汁・酒・みりん・砂糖・塩で味付け、ふんわりするまで煮切る⑧炊き上がった鯛めしの上に鯛そぼろをのせ、さらに実山椒で煮付けた鯛をのせてできあがり
おいしく作るコツ	<p>真鯛のアラは塩をふってから、にごらないように出汁をとる(アクをよくとる)。 おぼろを白くふんわり仕上げる為に、真鯛の皮を厚めにひく。</p>
こだわった点	<p>真鯛のアラでとった出汁でご飯をたき、身でおぼろを作り、山椒で煮た切り身を炊き上がったご飯に盛りつける。真鯛を余すことなく味わっていただける様に工夫しました。</p>