



2024 April Menu



鯛の出し浸し

鯛の出し浸し

材 料	作 り 方
(2人~3人分)	
鯛の切り身 23切れ	1. 鯛のあらは、血合いを取り、きれいに水洗いする。
鯛のあら 1尾分 (頭と骨)	水気をふき取り、バットに広げて、塩をふる。 15分~20分おく。
塩 適量	2. 鯛の切り身にも 塩を軽くふり、15分~20分おく。
昆布の水出し 3C~4C	3. (1)のあらを、魚焼きグリルで焼く。 (9~10分くらい)
A(酒 1T 薄口しょうゆ 1T~2T)	4. 鍋(土鍋でも)に昆布の水出しと焼いたあらを入れ、沸いたら弱火で 10分くらい煮る。
長 葱 1/2本~3/4本	5. 骨を取り出す。(頭の部分は、そのまま入れておく)
エリンギ 2本 (他のきのこでも)	6. 鯛の切り身は、さっと湯通しする。
みょうが 2本	7. 長葱は、ななめ薄切りにする。 エリンギは、縦に4等分する。 みょうがは、縦に3~4等分する。 三つ葉は、4~5cm長さに切る。
三つ葉 半束	8. 鍋に(A)を入れ(薄口しょうゆは、加減して入れる) 長葱、エリンギを入れて、さっと煮、その後、 鯛の切り身、みょうがを入れる。(煮過ぎないよう注意!)
	9. 三つ葉を入れたら火を止める。



鯛のあらで鯛めし

魚周のあらを 鯛めし

材 料	作 り 方
米 2合 魚周のあら 一尾分 昆布の水出し 3C 塩 適量 (1t強くらい) A(薄口しょうゆ 2T 酒 2T 木の芽 適量	1. 魚周のあらは、血合いを取り、水で洗う。 キッチンペーパーで水気をふきとる。 2. あらに塩をふり、15分から20分おく。 3. 軽く水気をふき取り、魚焼きグリルで焼く。(10分くらい) 4. 米は洗い、水に浸しておく。(30分くらい) 5. 焼いたあらは、身と骨に分ける。 6. 鍋に昆布の水出しと骨を入れ、沸いたら弱火で煮る。(15分~20分) そのまま冷ます。 7. (6)を漉して、骨と煮汁に分ける。 8. 炊飯器の内釜に、ざるに上げて水気を切った米を入れる。 9. (A)を入れてから、煮汁を入れて水加減する。 10. 魚周の身の部分を上に乗せて、炊飯する。 11. 炊き上がった後、混ぜ合わせる。 12. 器に盛り、木の芽をのせる。