

敦賀伝承料理

recipe

敦賀真鯛の鯛めし

材料

4人前

米...2合

だし汁...400ml

鯛かま...120g

ごぼう...40g

しょうが...12g

濃口醤油...大さじ3/4

A 薄口醤油...大さじ1+小さじ1

砂糖...大さじ1+小さじ1

大葉...6枚



作り方

※昆布は30分以上水につけておき、
中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、
火を止めてかつおぶしを加え、3分待ち、
ざるで濾しておく。

だし昆布...8g
かつおぶし...4g
水500ml

- 1 米は洗って30分程浸水させ、ざるにあげておく。
- 2 ごぼうはささがき、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鯛かまは、洗って水分をよくふき取ってから魚焼きグリルで焼き色がつくまで両面を焼く。
- 4 1を炊飯器に入れて、だし汁とAの調味料を加え、2合の目盛りまで水を足す。
- 5 2を入れて、ふきんを敷き、その上に3の鯛かまをのせて炊飯する。
- 6 炊き上がったら、ふきんごと鯛かまを取り出し、皮や骨を取り除いてほぐし、ごはん混ぜる。
- 7 器に盛り、刻んだ大葉を散らす。

