



鯛めし

材料

米	3合 (450g)	鯛	3切れ
水	600ml	酒	小さじ2
だし昆布(5×10cm)	1枚	塩	適量
		三つ葉	適量

作り方

- 1 鯛は酒と塩をふって5分ほどおき、しっかりと汁気をふき取る。米は洗ってザルに上げ、深鍋に入れて分量の水と、だし昆布を加え、30分おく。
- 2 浅鍋を中火にかけ1分30秒加熱して温める。1の鯛を入れ、両面をこんがり焼く。
- 3 1の鍋に、洗った浅鍋でフタをして中火にかけ8～9分加熱する。沸騰したらフタをあけて2の鯛をのせ、フタをして弱火にし、10分加熱する。そのまま10分蒸らす。
- 4 フタを開け、ざく切りの三つ葉を加え、だし昆布を取り出して鯛の身をほぐし、しゃもじで底からひっくり返すようにして混ぜる。

フタ：浅鍋
本体：深鍋



補助調理：浅鍋