

鯛のお刺身と松かさ造り グレープお椀盛り

【材料】1人分

鯛（400g位） 1尾

大葉 2枚

貝割大根 1/4パック

グレープフルーツ（白） 1個

きゅうり 1/8本

わさび 適量

<つけ醤油>

醤油 大さじ2

グレープフルーツの絞り汁 大さじ2

（準備） やかんにお湯を沸かしておく。

【作り方】

- ① 鯛はウロコを取り除き三枚おろしにし、血合い、骨を除く。
- ② おさしみ用の半身は皮をひく。キッチンペーパーにつつま、冷蔵庫に入れておく。
- ③ もう半身は、まな板に皮目を上にしておき、熱湯をかける。すぐに冷水にとり、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ④③をそぎ造りにする。根を切ったかいわれ大根をそぎ造りにのせて巻く。
- ⑤グレープフルーツは、上下を1cmほど切り落とし、横半分にする。切り皮の内側に包丁を入れ、一周させて、果肉を取り出す。
- ⑥皮に切り落とした部分を入れて釜を作り、果肉は薄皮を除き、釜に詰める。薄皮に残った果肉を絞り、醤油に合わせる。
- ⑦⑥に大葉をのせ、④を盛り付ける。
- ⑧冷蔵庫からお刺身用の半身を取り出し、切る。
- ⑨お皿に大葉をおき、お刺身をもりつけ、⑦の釜をそえ、飾り切をしたきゅうりにワサビを添えて出来上がり。

庄内浜文化伝道師

玉谷 貴子

鯛の潮汁

【材料】

鯛のアラ

塩 少々

昆布 100 g

【作り方】

- ① 昆布を水にひたしておく（約 1 時間）
- ② ①を火にかけて、沸騰直前で昆布をとる。
- ③ 鯛のアラに塩をしておく。（約 15 分）
- ④ 流水で塩を洗い流し、沸騰させた②に入れる。
- ⑤ 火が通ったら、味見をし、必要に応じて塩で味を整える。

庄内浜文化伝道師

玉谷 貴子