

ちょっと和風☆「鯛のバター醤油ソテー」レシピ・作り方

皮がパリパリで身はふっくら。鯛のバター醤油ソテーです。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ・真鯛(切り身) 2切れ | ・酒(下味用) 大さじ2 |
| ・塩(下味用) 少々 | ・白ワイン(下味用) 大さじ2 |
| ・バター 10g | ・ニンニク 1片 |
| ・日本酒(蒸し用) 大さじ2 | ・だし醤油(味道楽等) 大さじ1 |
| ・パセリ小房 2〜3 | ・レモン 1/4カット |



作り方

- ①鯛のウロコをひいて頭を落とし三枚におろしたら半身を大きめの切り身にします。
酒と塩を振って下味を付け30分ほど置きます。水分の生臭みを取る
- ②調理する前に皮目の厚い部分に斜め十字に飾り包丁を入れ、白ワインを振って下味を付け30分ほど置きます。
ソテーする直前に紙タオルで水気を拭きます。
- ③フライパンを火にかけバターを溶かして薄切りにしたニンニクを入れ、香りが立ったら②の鯛を皮目を下にして入れ、中火で1分焼いたら酒を注いで蓋を被せ弱火で2分蒸し焼きにします。
フライ返し手裏返したら中火に上げて、時々軽く押し付けながら2分ほど焼きます。
- ④最後にだし醤油を回し入れてじゅっとしたらすぐに火を止めます。
- ⑤皿に盛り付け刻んだパセリを振りかけて出来上がりです。レモンを絞って戴きます

炊飯器で簡単☆鯛めし

材料(3人分)

- | | | |
|-----------|-------|------------|
| 塩焼きの鯛 | 米3合 | ○酒大さじ1 |
| 小ねぎ2〜3本程度 | 昆布 | ○みりん大さじ1/2 |
| 生姜1欠片 | 塩小さじ1 | ○醤油大さじ1/2 |
| 白ごま少々 | | |

作り方

- ①米を研いでザルに上げておきます。○の調味料を混ぜ合わせておきます。
炊飯器の釜に米を入れて調味料と水、塩を入れます。
※水は調味料とプラスして通常3合炊くときの水分量に調節して下さい。
- ②1に昆布を入れその上に薄切りにした生姜、焼いた鯛をのせて炊飯器で通常と同じく炊きます。
炊き上がったら鯛を取り出し小口切りにした青葱とほぐした鯛を入れて混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付けて白ごまをかけて完成！



アジの酢じめ(しめアジ)のレシピ/作り方



作り方

まず新鮮なアジを3枚おろしにします。

『アジに塩をして余分な水分を出すこと』です。

①おろしたアジに両面にまんべんなく塩をして20分ほどおきます。重ならないように片方を高くしておくとおアジから出てきた水分が底にたまってくれます。

※ふりかける塩の分量は、魚を焼いて食べるときよりも少し多めくらいにしっかりふりかけるとよいです。

②時間がきたらアジをさっと洗って、キッチンペーパーで水気をふき取り、それからようやく酢でめます。バットにアジを並べて、酢をひたひたに加えます。一度軽くアジの身を動かして、アジの身の底にも酢がまわるようにして、10分ほど酢でめます目安は身が白くなったらOK(途中一度上下を返します)。時間がきたら酢から引きあげてください。

※酢は穀物酢でも米酢でもあるものでOKですが、すし酢又はかんたん酢の方がやりやすい。

酢から引きあげたアジの身をペーパー等で拭き取り、身の真ん中にある骨を骨抜きで抜き取ります。

続いて最後に皮を身の端からはがします。あとは食べやすい大きさに切って盛り付けへ！

鯛のお吸い物(うしお汁・あら汁)のレシピ/作り方

材料

鯛のあら … 300g	水 … 600ml
木の芽や刻みねぎ(長ネギ) … あれば少々	昆布 … 5cm角1枚
	塩(下ごしらえ用) … 小さじ2/3
	酒 … 小さじ1



鯛のあらの下処理

包丁の刃元を使って5~6cm幅に切り分けます。鯛のあらに塩(小さじ2/3)を振って混ぜ合わせ、20~30分ほどおきます。塩をして余分な水分を出すことで、鯛の生臭みを取り除くことができます。

※続けて水を注ぎ入れ、流水の中で表面のぬめりや血合い、うろこなどを洗い落とします。

しっかり汚れを洗い落とすことが、鯛のお吸い物を作る重要なポイントなので、手でしっかり洗い落としましょう。

①鍋に水と昆布、洗った鯛のあらを合わせます。鯛のあらは昆布と一緒に必ず水から火にかけ、じっくり出汁を引き出します。弱めの中火くらいの火にかけます(すぐに沸くのではなく、10分くらい時間をかけて沸く火加減がベストです)火にかけていると水がどんどん白く濁ってきて、沸く温度に近づくにつれ、アクもたくさん出てきます。

②沸く直前に昆布を取り出し、出てきたアクをしっかり取り除きます。アクを除き終えたら、弱火で5~6分ほど火にかけ、さらに旨味を引き出します。

③味を見て、塩気が足りない場合は塩(分量外)を少し足し入れます。

仕上げに酒小さじ1を加えて、鯛のお吸い物の完成です。器に盛り付けて、今回は木の芽を添えました。

※鯛のあらの下ごしらえで塩をふっているのので、お吸い物にも塩気がついています。

足りない場合だけ塩を加減して足すようにしてください。