

鯛 サラダ 風



材料

- ・ 鯛背身（1枚）
- ・ 胡瓜（1本）
- ・ おくら（4本）
- ・ ラディッシュ（4個）
- ・ 黄パプリカ（1／2個）
- ・ 水菜（2株）
- ・ 糸唐辛子（適量）

○ドレッシング

- ・ 鰯酢（大さじ4）
- ・ 薄口醤油（大さじ1）
- ・ サラダ油（大さじ2）

つくりかた

- 1 鯛は皮霜にし、そぎ切りか薄い平造りにします。
- 2 水菜は葉先を少し切り落とし、3～4cmの長さに切り水洗いします。
- 3 おくらは塩みがきし、サッと熱湯にくぐらせ、冷水に取り小口切り、ラディッシュは輪切りにし水にさらします。
- 4 パプリカは焼いて短冊状切り、胡瓜は水玉胡瓜にします。
- 5 器に野菜、鯛を盛り付け、天に糸唐辛子を散らしドレッシングを添えます。

鯛菊花蒸



材料

- ・ 鯛（4切れ）
 - ・ 山和芋（250g）
 - ・ 黄菊（20粒）
 - ・ なめこ（20粒）
 - ・ 銀杏（16粒）
 - ・ 卵白（1ヶ分）
 - ・ 糸みつば（1株）
 - ・ 山葵（適量）
 - ・ 酒（適量）
- 吉野あん
- ・ だし（400cc）
 - ・ 塩（小さじ2）
 - ・ 味醂（小さじ4）
 - ・ 薄口醤油（小さじ2）
 - ・ 水溶き片栗粉（少々）

つくりかた

- ① 鯛はうす塩をし10～20分おき、水分を拭き酒洗いをし蒸し器で8～10分蒸して一度取り出します。
- ② 菊花は酢水で下茹でし冷水に取り水を切り、みつばは食べやすい長さに切ります。
- ③ なめこはサッと熱湯にくぐらせ、酒大さじ1、醤油小さじ1で洗います。
- ④ 山和芋はすりおろして当鉢で当たり、菊花、なめこ、みつばを混ぜ合わせ、卵白を軽く、泡立てて入れ、もう一度混ぜ合わせます。
- ⑤ 深めの器に鯛と銀杏を入れ、上に合わせた山和芋をのせ、もう一度2～3分蒸し吉野あんをかけ山葵を天盛りにします。

鯛の潮椀



材料

- ・鯛あら（適量）
- ・紅葉麩（適量）
- ・長葱（1／2本）
- ・糸みつば（適量）

つくりかた

- ① 鯛のあらは食べやすい大きさに切り分け、薄塩をして、20～30分置き水洗いして霜降りし、残ったウロコ等を掃除します。
- ② 葱は焼いて4～5cmの長さに切ります。紅葉麩、みつばを食べやすい厚さ、長さに切ります。
- ③ 掃除したあらは昆布だしで火を通し、一度取り出しておきます。昆布だしはもう一度使用します。
- ④ 吸地は、だし600cc、塩小さじ1／2、薄口醤油小さじ1、酒小さじ2で味を調えます。
- ⑤ ③で取り出したあらと、紅葉麩を先の昆布だしであたため、焼き葱、みつばと一緒に吸い物椀に盛り、あたたかい吸地を張ります。