



## 鯛ご飯



### 材料(4人分)

- 鯛(一尾もしくは切身)  
 ●鯛一尾…えら、内臓をとり500g ●塩…3g  
 ●鯛切身…200g ●塩…1g  
 ●米…2合 ●日本酒…大さじ3  
 ●昆布…1枚 ●しょうゆ…大さじ1  
 ●薬味(ねぎ、しょうが、大葉、白ごま)

**栄養量**  
 ・エネルギー…455kcal ・脂 質…9.7g ・カルシウム…26.1mg ・食物繊維…0.7g  
 ・たんぱく質…25.0g ・炭水化物…60.1g ・鉄 分…0.9mg ・食塩相当量…1.5g

①《鯛一尾の時》えら、内臓をとり、腹の内側の血合も竹串などを使って取り除き水洗いします。ウロコが残っていると不快なので、頭、背びれ、尾びれのきわ、腹に湯をかけウロコを取りやすくしてから流水で洗いウロコをしっかりと落とします。水けをキッチンペーパーなどでよく拭き取ります。塩3gを全体に振りかけ30分程おいておきます。(すこし風に当て乾かしたほうがよいです。)  
 《鯛切身の時》皮にウロコが残っていないか確認し、残っていたら取り除きます。塩1g振りかけて10分程おいておきます。



②鯛を焼きます。  
 《鯛一尾の時》オーブンを140℃に予熱し、鯛を入れ30分くらいかけてゆっくり乾かし気味に焼きます。  
 《鯛切身の時》魚焼グリルなどで焼きます。



③米2合を研いで水加減し、昆布1枚を入れ塩焼きした鯛のをせ、日本酒を振りかけてお米を炊きます。土鍋等を使う時は蒸気がもれやすいのですこし水を多めにした方がよいと思います。

④ねぎは小口切り、しょうがは細かい千切りまたはすりおろし、大葉は5mm角ぐらいに細かく切ります。



⑤お米が炊き上がったから鯛の上から、しょうゆ大さじ1振りかけ骨をとって身をほぐし薬味を加えてざっくり混ぜて出来上がりです。