

鯛うずみ



福山市沖
「鯛」使用



栄養価(1人分あたり)	
エネルギー	461kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	8.3g
食塩相当量	1.0g

材料(4人分)

- 鯛・・・4切れ(1切れ30g)
- 酒・・・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- えび・・・・・・・・・・8尾
- 里芋・・・・・・・・・・2個
- にんじん・・・・・・・・1/2本
- A { だし汁・・・・・・・・100ml
- みりん・・・・・・・・大さじ1弱
- 濃口しょうゆ・・大さじ1弱
- 干しいたけ・・・・・・・・1枚
- B { しいたけの戻し汁・・15ml
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2/3
- 濃口しょうゆ・・・・・少々

- 厚あげ・・・・・・・・200g
- きざみのり・・・・・・・・少々
- ゆず・・・・・・・・・・少々
- ごはん・・・・・・・・4膳分
- C { だし汁・・・・・・・・500ml
- 酒・・・・・・・・大さじ4
- みりん・・・・・・・・小さじ2
- 薄口しょうゆ・・小さじ2

《だし汁のとり方》

鍋に水750mlと昆布15gを入れて火にかける。沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節20gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈み始めたらこす。

作り方

- ① 鯛は酒と塩をふりかけ、200℃のオーブンで約5分間焼く。
- ② えびは背わたをとり殻ごとゆで、殻をむいておく。
- ③ 里芋、にんじんは皮をむき、5mm程度のいちょう切りにする。
- ④ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に②をつけておく。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とBを入れて煮る。
- ⑦ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑧ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑨ 茶碗に①、④、⑥、⑦を入れ、ごはんをのせて、⑧をかける。
- ⑩ ⑨のごはんのうえにきざみのりと針状に切ったゆずをのせる。