

鯛づけ丼

材料 (4人分)

鯛 (腹身)

酒 (煮切り)

濃口醤油

味醂

1/4 カップ

1/4 カップ

大さじ 1

} A

錦糸玉子

卵 2 ケ分

枝豆 (1人 5 さや)

1人 10~15 粒

(茹でて豆を取り出す)

刻みのり

適量

※シャリ

1.5 合分

青じそ

5 枚

煎り胡麻

適量

ガリ

適量

} B



作り方

① 鯛は皮を引き、身はそぎ切りにする。

Aを合わせたものに5分位浸しておき、水気を拭きとる。

② シャリに青じそ、煎り胡麻、ガリを混ぜる。

③ ②を器に盛り、錦糸玉子をのせ、①を盛り付けて、枝豆と刻みのりをのせる。

※シャリ

米 3 合に対して

すし酢 (酢 60cc・砂糖 45g・塩 8g) 昆布適量