

鯛のあら炊き



① 鯛の頭をさばきます。鯛の頭そのままでもよいのですが、ご家庭で食べるときは、取り分けられるように切り分けるとよいでしょう。



② ここでは鯛の頭の切り方は省略します。お店でさばいてもらうのもよいでしょう。



③ 粗を下処理します。鯛の粗は熱湯にくぐらせ少し身が白くなるくらいで引き揚げます。



④ すぐに氷水で〆て、このタイミングでうろこがついていないか全てをチェックして落とします。



⑤ 血の塊(脳)の部分もしっかり洗い落としましょう。



⑥ 頭、かま、腹骨、血合い骨をしっかり下処理します。これが美味しく煮つけを作るためのポイントです。



⑦ 鍋底に鯛の粗を重ならないように並べます。酒200cc、水は鯛にかぶりひたひたになるくらいいれます(約10)



⑧ 落としふたをして、火をつけ強火にします。



⑨ ごぼう1本6cmほどの輪切りにします。それを4等分にして、芯の部分は切り落とします。ごぼうは魚の臭みを消し、相性も抜群です。



⑩ お湯が沸いたらアクを取ります。一か所に集めるととりやすくなります。



⑪ 砂糖70gを加えます。



⑫ ずっと強火のまま。5分ほどしたら落とし蓋の脇から泡が立ってきます。



⑬ しょうゆ40cc、たまりしょうゆ40ccを加えて約30分ほど煮込みます。



⑭ 落とし蓋の中でうまく出汁が対流していると脇から泡がでてきます。



⑮ 味付けの最後でみりん40ccを加えます。みりんは早くいれると身が固くなるので最後にいれます。



⑯ 落とし蓋をしてもうひと煮立ちします。鍋の内側のこげた部分を味がうつらないように濡れた布巾でふき取ります。



⑰ 鍋を傾けて出汁を鯛の身の上にかけて照りを
だします。



⑱ 最後に落とし蓋をして、味を全体に絡ませます。



⑲ 照りがこのような状態になったら出来上がり。



⑳ 味が煮詰まらないように、一旦氷水で冷やします。



㉑ 木の芽10枚ほどを手のひらに乗せ、パンと空気で
押すように軽く叩くと木の芽の香りが立ち上がります。



㉒ 日本料理「神島」でも人気の「鯛のあら炊き」の
出来上がり！春はタケノコ、夏は冬瓜、冬はレンコン
などと合わせても美味しく召し上がって頂けます。
また、夏場は小さじ1杯の酢を加えて煮込んだら
味がさっぱりと食べやすくなります。
ぜひご家庭でチャレンジしてみてくださいね。