

# 鯛茶漬け

和食

## 材料 (2人分)

鯛のあら	適量(なくてもOK)
だし汁	400cc
青ねぎ	1/2本
鯛の刺身	14切れぐらい
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
炒りごま	少々
塩昆布	適量
ごはん	2膳強



## 作り方

1. 青ねぎを小口切りにする。
2. 鯛の刺身をしょうゆ:酒=2:1の割合で10分ぐらい漬ける。
3. 鯛のあらを熱湯につけ、白っぽくなったら、冷水につけ冷まし流水で血合いやうろこを取り除く。
4. 鍋でだし汁を温め、2の鯛のあらを入れあくを取りながら15分ぐらい煮る。
5. 器にご飯を盛り、漬けておいた鯛をおく。
6. できた汁を茶こしでこしながら器にかけて、青ねぎの小口切り、炒りごまをまわりに散らし、塩昆布をトッピングしたら、できあがり。

所要時間 30分  
主な調理器具 鍋