

鯛かぶら

鯛とかぶらは出会いもの。それぞれの旨味を生かして、うす味仕上げに。

この鯛かぶら、日本酒にも良く合いますが、我が家でおもてなしとなると、ワインと合わせてスマートにいきたいもの。

フランス・ロワール地方のミュスカデやピュイフュメ、ブルゴーニュのお馴染みの白、シャブリを優雅に選ぶ。食卓が組み合わせの妙で、至福の時と空間に変わります。

エネルギー(1人分) 204kcal	たんぱく質: 13.9g 炭水化物: 16.8g	脂質: 5.6g 塩分: 2.8g
-----------------------	-----------------------------	----------------------



材料(4人分)

鯛(中) 1尾
かぶ(中) 8個

(下茹で)
塩 適量
米のとぎ汁 適量

柚子の皮 1/2個分

(煮汁)
だし昆布 10cm角1枚
水 3cup
酒 1/2cup
みりん 大さじ3
薄口しょうゆ 大さじ3

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

① 鯛はうろこ内臓を取り除き、3枚に下ろします。

② 頭と身はぶつ切りにして、サッと熱湯にくぐらせて冷水に取り、残したうろこを取り、水気を拭き取ります。



POINT!

熱湯に通す事で臭みや取れにくい部分のうろこも取れます。

③ 残りのアラは軽く塩をふりかけてしばらく置いた後、グリル弱で焼き色が付かないように、じっくりと焼き上げます。



POINT!

弱火でじっくり焼き上げたアラは香ばしく、とても良いだし汁が取れます。

④ 鍋に水と昆布を入れてしばらく漬けておき、3. の鯛のアラを加え、ヒーター火力4(中火)で加熱して沸騰直後に昆布を取り出します。

⑤ 4. が沸騰したら、灰汁を取りながらヒーター火力2(弱火)で5分煮て、アラを取ります。

⑥ かぶは葉を取り、厚めに皮を剥いて4つ割にして米のとぎ汁で5分程度下茹でし、水にさらします。



POINT!

米のとぎ汁で茹でる事で、かぶのくせが取れ、色よく仕上がります。

⑦ かぶの葉は塩茹でにして冷水に取り、固く絞って4cm長さに切ります。

⑧ 柚子は皮を剥きとり、細く刻みます。

⑨ 5. に酒と2. の鯛、6. のかぶを入れて煮立て、灰汁を取り、みりん、しょうゆの順に加えて味付けし、落し蓋をしてヒーター火力2(弱火)で15分程度煮ます。しょうゆ。



POINT!

かぶは煮崩れを起こしやすいので、強火でグラグラ煮たり、煮過ぎたりしないように注意しましょう。タイマーを使うと煮過ぎる事も防げます。

⑩ 7. のかぶの葉を加えて、ヒーター火力5(強火)にして再び煮立ったら、スイッチを切り器に盛り付け、柚子の皮を散らします。

【調理時間 50分】