鯛の炊き込みおもてなしどんぶり

758kcal

材料（2人分）

鯛の炊き込みご飯

米…１合

【A】

だし汁…１カップ
醤油…大さじ１
みりん…大さじ１
三つ葉…適宜

鯛の切り身
…1～2切れ（約200g）
塩、酒…各少々

桜えびの天ぷら

乾燥桜えび…30g
きざみ細ねぎ…1本分
小麦粉…100g
冷水…100ml
揚げ油…適宜

鯛の皮の和え物

鯛の皮…1～2切れ分
長ねぎ（白い部分）…5cm

【B】

味噌…小さじ１
酢…小さじ１
酒…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水気を切って炊飯器に入れ、[A]も入れる。
2. 鯛の切り身は塩と酒を全体に振って15分ほどおく。キッチンペーパーで水気をおさえてフライパンで全体を中火で焼き、皮を箸で身からはがして、皮はさらに香ばしくなるまで焼き、身は 1 に入れて炊く。
3. 桜えびの天ぷらを揚げる。ボウルに冷水以外を入れて混ぜてから、最後に冷水を加えて混ぜ合わせる。お玉などを使って半量をのせて平たくのばし、中温（170度）の油で2分程揚げ、表面がカリッとしたら裏返して約１分揚げる。
4. 鯛の皮の和え物を作る。長ねぎは縦に切ってから細切りに、鯛の皮も細切りにして[B]と混ぜ合わせる。
5. 丼に炊き込みご飯、天ぷら、和え物を盛りつけて三つ葉を添える。

＼ここがポイント／

ポイント1

鯛の炊き込みご飯に使う鯛の切り身は炊飯器に入れる前に、グリルやフライパンで焼いておきましょう。そうするとくさみがなくなる上、香ばしさもアップします。

ポイント2

鯛の皮も立派な食材。フライパンでカリカリに焼いて、酢味噌と合わせれば、お店でいただくような逸品になります。食材を無駄にしない嬉しいアイデア料理です。