

リピーター続出！日本料理「神島」の「鯛めし」レシピ



- ① 今が旬の鯛を3枚おろしにします。
切り身の鯛でもよいのですが、美味しい鯛めしを作るためには、鯛の粗（中落ち）がポイント。



- ② 鯛を身と粗に分けます。（鯛の半身と中落ちを使用）
時間がない、難しい場合は、お店でさばいてもらい、粗までもらってくるといいですね。



- ③ 粗の下処理。尾っぽは切り落とします。



- ④ 粗の下処理。背びれと腹びれも臭いがでるので切り落とします。



- ⑤ 粗を湯引きします。
沸騰したお湯に鯛の粗をさっとくぐらせ、氷水でめます。



- ⑥ 血合いの部分は、臭いがでるのでハケ又は家庭用の歯ブラシなどでこすり落とします。



- ⑦ 出汁をとります。
水650ccに酒 100cc 昆布 10gをいれます。
昆布は軽くふいていれましょう。



- ⑧ 血合いを洗った鯛の粗をいれます。



- ⑨ 強火であたためてアクをとります。
沸騰したら火を弱めてコトコトと10分程煮ます。



- ⑩ 淡口醤油 50ccを入れます。



- ⑪ 出汁と醤油が合わさりこのような色になります。



- ⑫ 素早く熱いうちにザルでこします。



- ⑬ 旨味たっぷりの琥珀色の出汁がとれました。
ご飯炊用の土鍋は600cc、家庭用の土鍋の場合は
それよりも少し多めに、炊飯器の場合は少なめに使用します。



- ⑭ お米3合をとぎます。



- ⑮ 軽く水を切ったら水を止め揉むように15回ほど洗います。
その後、水がきれいになるまで4~5回流しましょう。



- ⑯ 土鍋に米と出汁をいれます。



⑰ 鯛の切り身 3 切れ (280g) を米の上のにのせます。



⑱ 鯛めしをガスで炊きます。始め強火で 15 分、蒸気が穴から出てきたら弱火にして 15 分。蒸気が消えてチリチリという音がしたら火を止めて、さらに 15 分フタを開けずに蒸らします。



⑲ 三つ葉一束を軽く湯がき、軸の部分をも 3 等分に切ります。



⑳ 鯛めしが蒸しあがりました！



㉑ 蒸しあがった鯛めしに三つ葉をのせれば出来上がり！



㉒ 鯛めしを混ぜます。
始めはご飯を釜からはがすように、その後ご飯を十字にきるようにしゃもじを入れます。



㉓ ご飯を下から空気を含ませるようにふんわりと混ぜます。



㉔ お茶碗に軽くよそって、三つ葉と木の芽をのせたらお店でおだししている「鯛めし」が完成です。神島では、この土鍋をお客様の前までお持ちして熱々をお召し上がり頂きます。リピーター続出の神島の「鯛めし」ぜひご家庭でどうぞ！