

# 出雲のお魚クッキングレシピ 《レンコ鯛》

## 《レンコ鯛の鯛めし》

～出汁が良く出ておいしくできます。～



### 材 料

[4～5人前]

レンコ鯛(200～300g)	1尾	塩	小さじ1～1.5杯
お米	3合	醤油	10cc
野菜(三つ葉)	少々		

### 作 り 方

- 1 レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- 2 グリルで焼きます。(両面グリルで約15分ほど) 焼き上がったら身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- 3 鍋に水(炊飯時に使う分量より多め)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- 4 3で取った出汁を冷まし、炊飯器にお米と出汁と塩、醤油を入れ炊きます。塩加減は、お好みで調整してください。
- 5 炊き上がったご飯にほぐした身を混ぜます。青みの野菜(三つ葉など)のをせます。

### コメ ント

- ※ この方法だと骨の心配が無く、小さなお子様にも心配なく召し上がっていただけます。
- ※ 味付けはお好みで塩、醤油を加減してください。
- ※ 野菜などを加え炊き込みご飯にしても美味しいです。
- ※ (有)渡邊水産提供

## 《レンコ鯛と豆腐の茶巾蒸し》

～出汁が良く出ておいしくできます。～



### 材 料

[4個分]

			(タレの材料)		
レンコ鯛(200～250g)	1尾	しいたけ	1～2枚	出汁汁(レンコ鯛)	1カップ
木綿豆腐	1/2丁	にんじん	1/2本	醤油	大さじ1
卵	4個	塩	少々	みりん	大さじ2
				片栗粉	大さじ1

### 作 り 方

- 1 レンコ鯛はウロコを取り、頭と内臓を取り除き水洗いします。
- 2 グリルで焼きます。(両面グリルで約15分ほど) 焼き上がったら身をほぐし、身とアラ(頭と中骨)に分けます。
- 3 鍋に水(炊飯時に使う分量より多め)を入れ、ザル等にアラを入れ煮出します。沸騰後は弱火で5分くらい煮ます。
- 4 豆腐を2、3分熱湯で加熱し、その後水切りします。
- 5 卵を溶きほぐし、しいたけ、にんじんを細切りにします。
- 6 ボウルに水切りした豆腐を崩して入れ、溶き卵を半分、しいたけ、にんじん、レンコ鯛の身を入れて合せます。
- 7 小さめの容器にラップを敷き、残りの溶き卵を4等分します。その上に2を4等分に入れます。その後、輪ゴムでラップの口をとめます。
- 8 蒸し器に入れ、中火で10～15分蒸します。その間にタレを作ります。
- 9 蒸し上がったラップを外し小皿に盛り付け、タレをかけます。

### コメ ント

- ※ 中に入れる野菜はお好みで変えてください。
- ※ 蒸し器の代わりに鍋に水を入れ容器を並べてもOKです！
- ※ (有)渡邊水産提供