

春の鯛と土鍋ご飯

調理時間
35分



とやま
エコ・
クッキング

材料 4人分

三つ葉 …… 適量
 人参 …… 30g
 ごぼう …… 30g
 赤鯛切り身 …… 150g
 塩、こしょう …… 適量
 サラダ油 …… 適量
 鶏肉 …… 70g
 ごま油 …… 適量
 醤油 …… 少々
 無洗米 …… 2合
 とろけるチーズ …… 1枚

水 …… 330cc
 醤油 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ2
 固形ブイヨン …… 1個

下準備

- ・三つ葉は3cmの寸切り、人参は皮ごとイチヨウ切り、ごぼうはさがきにして軽く水にさらしアクをとる。
 - ・鯛に塩・こしょうを振り、サラダ油をひいたフライパンで皮目から焼く。程よい焦げ目がついたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、そのまま味をなじませる。粗熱がとれたら魚を皿に取り出す。
 - ・鶏肉は大きめに切り、ごま油と醤油を少々とあえて下味をつける。鶏肉を油揚げ(30g)に替えても美味しい。
- 無洗米ではない場合は事前にお米はお水でとぎ、ザルに開けて水切りをしておく(30分~2時間)
 野菜は鶏肉と合わせて、大きめに切るとその味を堪能できる

作り方

- 1 土鍋に米をあけ、まずは粗熱のとれたAの出汁を入れる。そのあと、鶏肉・ごぼう・人参を加え、蓋をして火にかける。
- 2 中の出汁が沸くまで中火、沸いたら弱火で13分。
- 3 13分経ったら火を止め、すぐに魚ととろけるチーズを加え、素早く再び蓋をして8分蒸らす。蒸らしが終わったら最後に三つ葉をちらす。

Eco Point



- ★ 無洗米の使用で使う水の量を減少
- ★ 鍋でご飯を炊くと更に時間短縮が可能
- ★ 旬の魚を使用(春の青菜を加えてもgood)
- ★ 冷蔵庫の中身に合わせて、前日の刺身の残りや余ったキノコも活用
- ★ 下ごしらえをきちんとしたら後は簡単!炊いている時間でもう一品

今回のナビゲーター/釣賢一さん

居酒屋以上、割烹未満の気軽に入れる「匠家」のオーナーであり花板。柔軟な発想の創作料理からふく料理も提供できる本格派。現在、学校等で若手の育成も行っている。

