

鯛茶漬け

◇ 材料 ◇

鯛（刺し身用）

ごはん

----- つけだれ -----

しょうゆ : 酒 : みりん
2 : 1.5 : 0.5

三つ葉

ゴマ

海苔

わさび

煎茶

◆ 作り方 ◆

- ・三つ葉を手で小さくちぎる
- ・鯛の身を薄く切る
- ・海苔を刻む
- ・つけだれの材料を混ぜる
- ・つけだれを鍋で一煮立ちさせて冷ます

◆ 食べ方 ◆

- ・煎茶をいれる
- ・フタのある器に温かいご飯を軽く盛る
- ・鯛をつけだれの中に入れ、すぐにご飯の上へのせる
- ・鯛の上に三つ葉をおき、すぐに熱いお茶を注ぐ
- ・フタをして数秒蒸らす
- ・わさび・ゴマ・刻み海苔をかけて食べる

▽ポイント

薄く切った鯛を温かいご飯にのせて熱いお茶をかけること