



鯛めし

3～5月が旬の桜鯛と呼ばれる真鯛は産卵期の前は、栄養も豊富で味わい深いと言われています。一般的に鯛は高タンパクで低カロリー、またナイアシン、ビタミンA、カリウム等も含まれています。

鯛めしは最後にだし汁でさっぱりとお茶漬け風に食べるのもおすすめです。

【材料】 (2人分)

鯛 (刺身用)	1 冊
大葉	2枚
白ご飯	1 膳
卵黄	1 個
ゴマ	適量
<調味料>	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	1/4カップ
醤油	大さじ2

【作り方】

1. 鯛の身は削ぎ切りにする。
2. 調味料を合わせて1の鯛の切り身をつけておく。
3. 大葉は千切りにする。
4. ご飯を器に盛り付け、鯛の切り身をのせる。
5. 卵の黄身、白ゴマ、大葉の千切りを盛り付ける。

※お茶漬けにする場合には、別にだし汁を準備して、お好みでわさび等を追加して召し上がってください。