

鯛となま麩のご馳走椀

～もちを入れればお正月のお雑煮に、そして冬には野菜たっぷりのごちそう椀が何より！～ No. 18



<材料> 4人分

鯛	2切れ
酒、塩	少々
塩	小さじ1/2
なま麩	1/4本
里芋	4個
梅型にんじん	4枚
小かぶら	1個
三つ葉	1束
A だし汁	4カップ
みりん、薄口醤油	各大さじ1と1/2
塩	少々
柚子の皮	

<作り方>

1. 鯛は半分に切り、骨をとり、塩、酒少々振り、しばらく置き、出てきた水分をふき取り、再度塩を振り、グリルで普通に焼く。
2. 食べ易い大きさに切った小かぶら、里芋、梅型ニンジンと梅型大根はゆでておく。
3. 三つ葉は熱湯をかけしんなりさせ、結ぶ
4. Aを煮立て、なま麩を入れサッと煮、取り出す。
5. 椀に1. の鯛、2. 3. となま麩をのせ、4. の汁を注ぐ。
6. 柚子の皮を天盛りする。