



Taimeshi all'italiano

鯛めしちよいイタリア風



【材 料】4 人前

鯛 (皮付)	小半身 (250g)
米	2 合
水	2 合
※塩漬けケッパー	15 粒
※コンチェントラートデルマーレ	少々
※アサクラ EVO	少々
ゆずの皮	少々
※はアサクラアイテム	
※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩	

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.177

【つくり方】

鯛は鱗を取り三枚おろしにしたものを準備する (または切り身でもよい)

- 1) 鯛の身両面にコンチェント少々ふりしばらくおいておく (10分程度)
- 2) 身から出た水気をペーパータオルで拭きとる
- 3) 魚焼きグリルで両面軽く焼き色がつく位に焼く
- 4) 塩漬けケッパーは洗い流さずそのままを粗みじん切りする
- 5) 米を研ぎ同量の水に浸水し塩漬けケッパーもいれかき混ぜ 30分おく

- 6) 浸水した米に焼いた鯛を皮目を上にし炊く

※鍋の場合→はじめ中火で沸騰したら極弱火で8分、蒸らし8分/炊飯器はそのまま炊く

- 7) 炊けたら EVO 少々を回しがけししゃもじで鯛をほぐしながらさっくり切るように混ぜる
- 8) 茶碗に盛る
- 9) あれはゆずの皮の千切りをあしらう

