



#鯛たべよう

おだしで
しゃぶしゃぶ

生産量日本一。魚の王様 宇和島鯛しゃぶ

宇和島鯛しゃぶの作り方 宇和島水産高校監修

【材料】

(アラだし①～⑤)

水…3ℓ

鯛のアラ…450g

昆布…15g

酒…1/2カップ

塩…適量

(一人前)

アラだし…320cc

薄口しょうゆ…20cc

みりん…20cc

酒…10cc

鯛の切り身…5切れ

青ネギ…5本

新しょうが…1/4個

- ① 鍋に水と昆布を入れ 30 分以上浸けておく
- ② 鯛のアラ両面に塩を適量ふりかけ 10 ～ 15 分置く
- ③ ②を水で洗い、沸騰したお湯の中にさっと通した後、冷水の中でウロコや血を丁寧に取り除く
- ④ ③を予熱した 240℃のオーブンに入れ約 30 分間しっかりと焼く
- ⑤ ④と酒 1/2 カップを 1 に入れ中火にかけ、沸騰したら 20 分あくを取りながら煮る
- ⑥ ⑤(アラだし) を濾したものに薄口しょうゆ、みりん、酒を加え鍋だしを作る
- ⑦ 青ネギは笹切り、新しょうがは千切りにして混ぜておく
- ⑧ 鯛は薄く長めに切る
- ⑨ ⑦を⑧で包み、沸騰した鍋だしに数秒浸けて食べる



宇和島

ココロまじわうトコロ

みんなで

うわじま

応援

