

さぬきの
ふるさと
料理

19



鯛めし

生きのよい鯛を丸ごと使った料理で、かつては船で阪神方面へ荷物を運搬して帰る男たちへのねぎらいのご馳走でした。村の行事の寄り合いのときに、大釜を囲んで小皿に分けながら、熱々を食べるのが習わしです。

今回紹介する坂出市の王越地区に伝わる鯛めしは、地場の野菜を使い、砂糖で魚の臭みを消した特徴あるふるさと料理です。

【作り方】

- ① 鯛はうろこはらわたを取り除き、水洗いし、両面に切り目を入れ、酒少々(分量外)を振りかけておく。
- ② 米は洗って炊飯釜に入れ、水と昆布を入れ30分つけておく。
- ③ 干しいたけ、かんぴょうは乾燥したまま

- 料理用はさみで細かく切る。ニンジンも粗みじん切り、油揚げは千切りにする。ゴボウはささがきにして水にさらしておく。
- ④ ②の昆布を取り出し③の材料と、しょうゆ、砂糖、酒を加えかるく混ぜ、その上に①の鯛を姿のまま載せて炊き上げる。

- ⑤ 炊き上がっても、そのまま20分間蒸らし、鯛の骨を丁寧に除き、身をほぐして混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛り、好みできざみのりを飾る。

【一口メモ】

- ・ 魚は、鯛のほかチヌやスズキ、ボラ、メバルでも代用できます。
- ・ 鯛は、頭付の3枚におろしたものを利用すると骨が取り除きやすいです。
- ・ 米の分量は具材の量を考慮して、炊飯器容量の6割程度まで(5合炊きなら3合)がおいしく炊けます。

【材料】(5人分)

- 鯛 16~18cm 1尾
- 米 5合
- ※今回のレシピは、1升炊きの炊飯器を使用しました
- 水 910cc
(米の重量の3割増)
- 昆布 5cm角×2枚
- 干しいたけ 3枚
- かんぴょう 30g
- ニンジン 50g
- 油揚げ 1枚
- ゴボウ 50g
- しょうゆ100cc(薄口50cc+濃口50cc)
- 砂糖(黄ざら) 80~100g
- 酒 50cc