



ブリ出汁の揚げ焼きおに茶漬け

Rice Ball Soaked in Yellowtail Dashi

《材料》

- ブリのアラ／皮・・・200g
- 水・・・・・・・・・・600cc
- 昆布・・・・・・・・・・5g
- ご飯・・・・・・・・・・160g×8個
- 塩・・・・・・・・・・適量
- ゴマ・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- 海苔・・・・・・・・・・8枚（10×20cm）

【薬味】

- 万能葱・・・・・・・・適量
- ぶぶあられ・・・・適量
- わさび・・・・・・・・適量

【ブリ味噌】

- ブリ・・・・・・・・・・150g
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・大さじ2
- 味噌・・・・・・・・・・30g
- 酒粕・・・・・・・・・・10g

【梅シソおろしポン酢】

- 梅干し・・・・・・・・4個
- シソの葉・・・・・・2枚
- 大根おろし・・・・150g
- ポン酢・・・・・・・・20cc

《作り方》

- 1 出汁
 - ①ブリのアラと皮をフライパンで焼き、焼き色を付けたら、昆布を入れた水に入れ沸かす。
 - ②沸騰直前で昆布を取り出し、アクを取って15分程弱火にかけた後、キッチンペーパーを使って漉す。
- 2 おにぎり
 - ①塩おにぎりを作る。
 - ②揚げる方にはゴマをまぶし、少し固く握り、180℃の油で表面に薄く色が付く程度に揚げる。
 - ③もう一方は、180℃位のオーブンで焼き、焼き色を付ける。
 - ④海苔は火で炙る。
- 3 おにぎりの具
 - ①ブリをフライパンで焼く。煮切りして冷ました酒、みりん、酒粕、味噌を溶かし、焼けたブリをほぐして混ぜる。【ブリ味噌】
 - ②梅を叩き、シソは千切りにする。固く絞った大根おろしに、梅、シソ、ポン酢を和える。【梅シソおろしポン酢】

アピールポイント

最初は、おにぎりとして揚げおにぎりや焼きおにぎり
2種類の具の様々なバリエーションを楽しんで
いただいてから、椀に入ったブリの出汁でお茶づけ
としてお召し上がりください。



講師コメント

おにぎりを茶漬けにするのは和食で度々やりますが、
盆の盛り付けがユニークで良いです。何となく
洋のサンドイッチを彷彿とさせる感じですね。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄