

## <万国屋> 鯛(たい)のかぶと煮



### [材料] (2人分)

鯛のかぶと	1匹分
酒	500CC
水	500CC
砂糖	45 グラム
醤油	15CC
みりん	20CC
たまり醤油	15CC
ゴボウ	1/4本
ショウガ	1かけ
木の芽	2、3枚

### [作り方]

#### 1 鯛の鱗を引き、かぶとを二つ割りにします

鯛をよく洗います。  
おつくりや煮物にする鯛は鱗をよく引いて、頭を切り落とします。  
鯛の頭をしっかり押さえて、半分に割ります。



鱗を引いて頭を落とします



頭を一気に二つ割りに



ここが  
コツ

軍手を使って、頭をしっかり押さえて割ります

#### 2 熱湯と冷水で臭みを取ります

鯛の頭を、熱湯に10秒ほどくぐらせます。  
身が白くなり、引き締まります。  
すぐに冷水に取り、冷ましたら、残った鱗や内臓、ぬめりをよく取り除きます



熱湯に素早く通します



氷水にとり、鱗を取ります



ここが  
コツ

熱湯と冷水にくぐらせ、鱗や内臓をしっかり取っておくことが、臭みのないおいしさのコツです

#### 3 鍋の中に材料を並べ、落としぶたをし、中火で煮詰めます

皮をむいたゴボウを長さ5~6センチ縦半分に切り、ショウガを入れます。  
酒と同量の水を、鯛の頭が浸るくらいまで入れます。  
始めは強火で、沸騰したら中火にし、アクをよく取ります。  
砂糖を加えたら、落とし蓋をして中火で煮、煮汁が少なくなったら醤油を加えて煮詰めます。

★中火で煮汁をよく対流させます。ただし醤油が焦げ付かないように、火加減には細心のご注意を



ゴボウとショウガを入れます



落とし蓋をし煮汁が減ったら醤油を



ここが  
コツ

酒と水は必ず同量とし、鯛の頭が浸るくらいが適量です。鯛の大きさや鍋の大きさに合わせて調整します



#### もっと美味しくなるコツ

落とし蓋は木製のものでも結構ですが、洋菓子作り用のクッキングシートを鍋の大きさに丸く切って使うと、煮汁がよく対流し、身が崩れることなく、美味しく炊き上がります。

#### 4 みりんとたまり醤油を加え、最後の煮詰め

10分ほど煮たら、みりんとたまり醤油を加え、照りと風味を出します。煮汁を鯛の頭へまんべんなく回しかけながら煮詰めます。

★煮汁は、この段階でお好みの粘度や分量に調整します



煮汁をかけながら煮詰めます



針ショウガと木の芽を添えて完成



ここが  
コツ

味見をし、もっと甘みがほしいときには砂糖やお好みで水あめを加えます

好みの味付けに整えたら、皿に盛り付け、針ショウガと木の芽を乗せて完成。

★針ショウガは3で入れた材料の残り、調理の合間に作っておきます