

## 魚周めし

### 材料（4人分）

米・・・・・・・・・・・・・3カップ

水・・・・・・・・・・・・・3カップ

鯛切り身・・・・・・・・・・・・・4切れ

塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2

酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2

出し昆布・・・・・・・・・・・・・2枚（3cm長さ）

生姜・・・・・・・・・・・・・2かけら

薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1



### 作り方

- ① 米は洗って、30分ほど水につける。その後、ざるにあけて15分位水切りをする。
- ② 生姜は千切りにする。
- ③ 鯛の切り身は、骨についた血や汚れをきれいにとっておく。塩と酒をふり、30分以上置く。
- ④ 炊飯器に米と分量の水・酒・出し昆布・塩・薄口しょうゆ・しょうがを入れて混ぜ、上に鯛の切り身を置いて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、鯛の切り身を壊さないように盛り付ける。ほぐしながら、食べる。

## わかめ湯豆腐

### 材料（4人分）

木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・1丁

塩蔵わかめ・・・・・・・・・・・・・30g

### 薬味ダレ

にんにくのみじん切り・・・・・・・・・・・・・小さじ2

しょうがのみじん切り・・・・・・・・・・・・・小さじ2

コチュジャン・・・・・・・・・・・・・小さじ2

長ねぎのみじん切り・・・・・・・・・・・・・大さじ3

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ4

すりごま・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

### 作り方

- ① 薬味ダレの材料を全見混ぜ合わせて用意する。
- ② わかめは塩を洗い流して、たっぷりの水に浸し、固めに戻して、食べやすく切る。
- ③ 土鍋に、水をカップ3入れ、蓋をして沸かす。煮立ってきたら、わかめとやっこに切った豆腐を入れ、ゆらゆらと動いてくるまで、温める。
- ④ 豆腐とわかめを取り分け、薬味だれをつけて食べる。

