

美味しい鯛茶漬のレシピ / 作り方



調理時間：10分以下

和食屋で出てきそうなお茶漬と言えば“鯛茶漬”。さけ茶漬よりぐっと贅沢感が感じられます。今回はそんな鯛茶漬を「**おうちで出来るだけ簡単に美味しく作るレシピ**」で紹介したいと思います。

◆ このレシピのキーワード
鯛(たい)、こだわりの料理

鯛の甘みを活かしつつ、ごまで香ばしさとコクを付け加えて仕上げます！

美味しい鯛茶漬の材料(2～3人分)

- 鯛の刺身 … 100g
- ごはん … お茶碗2杯分
- あられ … あれば少々
- おろしわさび … 好みで少々
- 炒りごま … 大さじ1・1/2
- 醤油 … 大さじ1・1/2
- みりん … 大さじ1

美味しい鯛茶漬の作り方

① 鯛茶漬を美味しく作るコツ

和食屋で定番の鯛茶漬。鯛の淡い味わいや甘みを活かすことが大切なのですが、美味しく作るコツをはじめに3つほど紹介します。

- ① あっさりとした鯛の味を引き立てる“ごま醤油”を合わせるとよいです
- ② 淡い味わいなので、みりんは煮切って合わせる大切(そのまま使うとアルコール臭がきつい！)
- ③ お茶は出汁やほうじ茶よりも、鯛の甘みを引き立てる“煎茶”がおすすめ(←私の好みですいません)



① 鯛茶漬けのレシピ / 作り方

鯛茶漬けには香ばしいごま醤油を作って合わせるのが美味しいのですが、醤油だけでは塩気が強いので、みりんを合わせるのがおすすめ。でもその時に注意したいのが『**みりんは必ず煮切って使うこと**』です。

火をかけない料理にみりんを使うとき、合わせる素材によってはアルコール臭を強く感じてしまい、美味しさが半減してしまうんです。まさに鯛茶漬けはそんな料理のひとつなので、ぜひみりんは煮切ってアルコール臭を飛ばしてから使いましょう。

みりんを煮切るには、鍋に入れて火にかけてというやり方が一般的ですが、みりんの分量が少ない時はレンジで加熱するとよいです。**みりんを耐熱容器に入れて600Wで50~60秒加熱してください**（→『[みりんの煮切り方](#)』も参考に！）。煮切りみりん以外には、「炒りごま」と「醤油」を使います。



※煮切ったみりんを取り出すときは、容器が熱くなっているので注意してくださいね！

ごまをすり鉢に入れて半ずりにします（半分くらいごまがそのまま残る加減でごまをすること）。そこに冷めた煮切りみりんと醤油を合わせて、全体を混ぜ合わせてごま醤油の完成です。



ごま醤油に買った鯛の刺身を混ぜ合わせ、**2~3分ほどそのまま味をなじませます**。お茶碗にごはんをよそい、鯛の刺身をのせてからあればあられを散らします。

好みでおろしわさびをのせて、煎茶をそそぎ入れていただきます。鯛の刺身は煎茶にひたして身を白っぽく軽く火を通して、生のままいただいても、そこは好みで。



【補足】

- 鯛の刺身はスーパーで買ったものでOKですが、どちらかというと薄造りのものが食べやすいので買う際の参考にしてください！
- 『[鮭茶漬け](#)』では少しだけごはんを冷ますと食べやすい、と紹介していますが、鯛茶漬けは鯛の刺身も冷たいのでごはんは冷まさなくてもOK（煎茶によっては熱湯より少し低い温度でいれたほうが美味しいものもありますので）

鯛をシンプルに丼ぶりにするのもおすすめ！

いちばんシンプルな鯛丼レシピはブログで紹介中です。こちらも参考にしてみてください。→『[シンプル鯛丼](#)』



copyright © 白ごはん.com. All rights reserved.

当サイト内の文章・画像等の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。