

料理名

焼きダイコン タイのスープで

材料

(4人分)

- タイのあら…適宜
(頭、中骨など・スーパーで購入可)
- タイの切り身…4切れ
- ダイコン…1/2本
- セリ…適宜
- ネギ (青い部分) …1本分
- ショウガの皮…適宜
- だし昆布…1枚
- ローリエ…1枚
- 料理酒…100ml
- 塩…小さじ1/2
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2
- 水…3L
- オリーブ油…大さじ1/2



作り方

- (1) タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- (2) 水に (1) のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- (3) (2) のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、(1) のタイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。
- (4) (3) のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付け器に盛る。同じフライパンに (3) のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて (1) のセリを入れる。
- (5) (4) のダイコンの上に (3) のタイの切り身をのせ、(4) の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。