

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ20

～親子を楽しむ①～

タラタラごはん

今回は親子シリーズ第1弾！タラの親子ごはんをご紹介します。
暑さで食欲も減りがちな今の時期ですが、適度な塩加減とレモンの酸味でさっぱり、つついおかわりしてしまう一品です。



材料（4人分）

- 米・・・・・・・・・・・・・・3合
- タラ（甘塩タラ）・・・・4切れ
- タラコ・・・・・・・・・・・・1腹
- 酒・・・・・・・・・・・・・・50cc
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 昆布・・・・・・・・・・・・・・1枚（5cmぐらい）
- 万能ネギ・・・・・・・・・・・・1/2把
- レモン・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- 塩



作り方

1 下準備

米を研いで釜に入れ、昆布を入れて米と同量の水（540cc）に30分以上浸しておく。



グリルでタラを両面こんがり焼く。
（生タラの場合は、タラにまんべんなく塩を振りかけて30分以上置いてから焼く）



Point !

お皿に塩を敷き、その上に生タラを並べる。その上からたっぷり塩を振り、30分以上置く。
30分置いたら水洗いして、水気を拭きとってからグリルで焼く。



Point !

こんがり焼き色がつくまで焼く。

両面焼きで8分ぐらい

Point ! タラは先に焼いてから炊き込む方が脂が出てごはんが美味しくなります。

タラコは包丁の背で皮を取り除く。



2 炊く

釜の中にタラコをほぐし入れ、酒、薄口しょうゆを入れて軽くかき混ぜ、焼き上がったタラを乗せる。

ガス炊飯器で炊く。
（白米を炊くのと同じように普通に炊く）



3 仕上げ

ごはんが炊き上がったら茶碗に盛り付け、万能ネギをたっぷり散らして、レモンを添えて出す。



レモンを搾ってさっぱりいただきます！

はまぐりと三つ葉のおろし和え



材料（4人分）

はまぐり・・・大4個（小なら8個）
 大根・・・おろしで1/2 cup
 三つ葉・・・1把

（二杯酢）

酢・・・大さじ1
 薄口しょうゆ・・・大さじ1
 出汁・・・大さじ1

盛り付け用塩



作り方

- 1** はまぐりは、殻をタワシなどでよく洗っておく。
 貝ごと茹でて、貝が開いたら順に取り出す。

Point ! 貝は長く茹でると硬くなってしまいますので開いたらすぐに取り出す。

殻から身を取り出し、身の大きさを見て適宜切る。



- 2** 三つ葉は色よく茹でて1.5cmほどに切り揃える。



- 3** 大根をおろしてすだれなどで軽く水分を切り、二杯酢を出汁で加減して和える。



- 4** はまぐり、三つ葉、大根を合わせて、はまぐりの殻に盛り込む。

Point !

はまぐりは冷めてから和える。



- 5** 皿に塩を敷き、その上に貝を載せて安定させる。

