



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料(1人分) & 作り方

40分  
程度

調理時間



切り身

- ・タイ(切り身) お刺身サイズ7切れ程度
- ・ごはん …… 1膳

**漬けダレ** ※お好みで調整

**アラ出汁** ※分量は目安、お好みで調整

- ・タイのアラ … 1尾分(多いほど◎)
- ・水 …… 2ℓ(アラの量で調整)
- ・酒 …… 大さじ1と2/3
- ・昆布 …… 5cm×10cm程度

- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・濃口しょうゆ … 大さじ2
- ・すりごま(白) … 大さじ1
- ・タイのアラ出汁 … 300mℓ

下準備/アラ出汁を取る

鍋に水と酒と昆布を入れ、水から沸かして沸騰したら、さっと湯通し(霜降り)したアラを入れる。再沸騰したら弱火にしてアクをこまめに取りながら30分かけて煮出し、ザルなどでこして「アラ出汁」完成。

- 1 耐熱容器に漬けダレの材料を入れてよくかき混ぜ、電子レンジの500Wで1分加熱してアルコールをとばす。※アルコールがとばしきれなかったら再加熱。
- 2 レンジから取り出し、すりごまを入れてよくかき混ぜたら「漬けダレ」完成。
- 3 タイの身をそぎ造りより厚く(目安:7mm)切る。※市販のお刺身でも可



漬けダレにタイを漬ける。タイをごはんの上に並べ、熱々のアラ出汁をかけて好みにわさびを乗せる。いただきます。

## POINT

みりと酒はラップをかけずにレンジに入れて完全に煮切りましょう。漬けダレに漬ける時間はお好みで。



詳しくはこちら

小麦(しょうゆ由来)



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks

レシピ監修: 木原稔之(そうさく日本料理 DANK) / 発行: 岡山県農林水産部水産課