



岡山の魚を
食べよう!



タイの甘味を存分に!

タイめし

小麦(しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルゲン

詳しくはこちら



okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

70分
程度

調理時間



切り身

- ・タイ(切り身) …… 4切れ
※骨のない片身
- ・米 …… 3合
- ・淡口しょうゆ …… 大さじ2
- ・酒 …… 大さじ2
- ・しょうが …… 5g
- ・アラ出汁 …… 650ml
- ・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

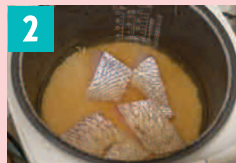


下準備/米を洗ってザルに上げて水気を切る。

★アラ出汁の取り方

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、ザルなどでこして冷ます。

★タイめしの炊き方



米と冷ましたアラ出汁を3合の目盛りまで入れる。(650ml)

タイを乗せ、淡口しょうゆと酒、千切りしたしょうがを入れて炊飯する。

炊けたら底からひっくり返しながら身をほぐし、しゃもじで混ぜ合わせる。

POINT

アラは霜降りして血合い等をきれいに取りましょう。アラ出汁を入れたら、すぐに炊飯してください。

