



鯛赤飯

●材料● 4人分

赤飯

もち米	1 カップ
小豆	50g
酒塩	
酒	50ml
塩	小さじ 1/3
白胡麻（煎ったもの）	小さじ 1
黒胡麻（煎ったもの）	小さじ 1

鯛（切り身）	4切れ
練り塩	
塩	400g
卵白	1個分

クッキングシート（10cm四方）8枚

●作り方●

【赤飯を作る】

1. もち米は洗ってたっぷりの水に一晩つける。
2. 小豆は洗って、たっぷりの水と共に鍋に入れて強火にかける。
3. 煮立ったら軽く踊るくらいの火加減にしてゆで汁に色がついたら、小豆をざるに取り、ゆで汁を捨てる。
4. 鍋に小豆を入れ、10倍量の水を加えて火にかけ、煮立ったら火を弱め小豆の皮が破れないようゆでる。
5. 少し固めになったら、小豆をざるに取り、ゆで汁をボウルに取り冷まして、水気をきったもち米を2~3時間漬け、もち米に色をつける。
6. もち米の水気をきり、小豆を加えて強火の蒸し器で約30分蒸す。
7. 酒塩の酒と塩を合わせて混ぜ、塩が溶けたら蒸し上がった赤飯を加えてまんべんなく混ぜ、固絞りの布巾をかけて冷ます。

【鯛を焼く】

1. 塩と卵白少量を合わせて鯛の身を覆う程度のかたさに整える。（塩400gに対して卵白約1個分）
2. 鯛の切り身は少量の酒を振りかける。
3. オーブンプレートに厚さ1cm程度に塩を広げてクッキングシートをのせる。さらに鯛を置いてクッキングシートをかぶせ、塩で鯛の身を包み、160~170°Cのオーブンで15分焼き、鯛の身を取り出す。

【仕上げる】

1. 赤飯を半量に分けて、それぞれ白胡麻、黒胡麻を混ぜる。さらしで丸めて、強火の蒸し器で約10分蒸す。
2. 器に赤飯と焼いた鯛を盛り付ける。