

ご家庭で

本格 鯛茶漬

魚の臭みが消えて、
お茶・だし汁をかけても色がそのまま
うまさとさわやかさをプラス。
和風にも洋風にも
アレンジ自在です。

作りやすい分量・

容量800mの保存容器1個分)

鯛切り身・・・2パック (約200g)
(白身魚でもよい)
塩辛調味料・・・ (200g)

かけだし
昆布・・・2枚
薄口しょうゆ
粉末だしの素
三つ葉刻み・ごま・あられ

「作り方」

- ①調味料をSOシロップ、水、かんたんCoで混ぜる
- ②魚を水洗いし食べやすい厚さにカット (5mm) ①で出来た調味料に漬込み冷蔵庫で寝かせる。
- ③翌日、冷蔵庫からだしてご飯に盛り付けお好みで”三つ葉、海苔、ワサビを混ぜてお茶、出汁をかけて完成！

	5分経過	10分経過
開始変色なし	変色なし	変色なし
		

こんなに違う！

洋風アレンジ

白身さなかの”カルパッチョ”
お茶漬の素に漬けた魚を並べ
お皿に盛り付けるだけ



aikarika