

料理人の技

「割烹武蔵野」3代目、遠藤豊さんが伝授してくださったのは、「鯛茶漬」です。お店ではお昼の定食として、また、夜にはコース料理のシメの一品(追加料金2000円)として出されています。炒り胡麻と鯛の刺身に、熱々のせん茶がよく合います。胡麻をじっくり時間をかけて炒ることと、鯛を薄く切ることが、おいしく作るポイントです。



【材料(1人分)】

鯛50g、三つ葉適量、海苔適量、
奈良漬(ダイスに切ったもの)大さじ1、
あられ小さじ1、
胡麻ダレ:白炒り胡麻大さじ1 1/2、
醤油大さじ1 1/2、
熱々のご飯茶碗1杯、せん茶1杯



胡麻ダレを作る。フライパンに白胡麻を入れて弱火にかけ、30分ほどじっくり炒って炒り胡麻にし、擦り鉢で擦って、醤油を少量ずつ加える。

白胡麻を弱火でじっくり炒ると黄金色に輝く香りのとてもよい炒り胡麻になります。これがダレの決め手になります。



材料を切る。鯛はなるべく薄いそぎ切りにする。三つ葉は適当に刻み、海苔は手でちぎる。奈良漬は5mm四方程度に切る。

鯛は薄く切った方が、せん茶をかけたときに身が締っておいしくなります。
スーパーで売られている養殖の鯛を使う場合は、酢を少々加えた氷水にサッとくぐらせると、独特の脂臭さが抜けます。



切った鯛に胡麻ダレをかけて味をなじませる。茶碗にご飯を入れて鯛と他の材料を彩り良くのせ、熱いせん茶をかけていただく。

熱いお茶をかけると鯛に軽く熱が入り、味が大変よくなります。