



● 材料 (2人分)

|       |             |     |              |             |              |
|-------|-------------|-----|--------------|-------------|--------------|
| たい切り身 | <b>2切れ</b>  | 豆乳  | <b>100ml</b> | 水           | <b>600ml</b> |
| だいこん  | <b>100g</b> | バター | <b>10g</b>   | 顆粒コンソメスープの素 | <b>大1</b>    |
| にんじん  | <b>50g</b>  | 小麦粉 | <b>少々</b>    | 塩・こしょう      | <b>適量</b>    |
| たまねぎ  | <b>1コ</b>   |     |              | 白みそ         | } <b>30g</b> |
|       |             |     |              | 酒かす         |              |
|       |             |     |              | ルッコラ        |              |

● 作り方

- 1: 野菜は良く洗い皮のまま乱切りする。
- 2: 鍋に水、顆粒コンソメスープの素、1の野菜を加える。
- 3: 下味の塩、こしょうをふり、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- 4: たいに小麦粉をつけて薄化粧をする。
- 5: フライパンに油をひき、バターを入れてとがす。
- 6: バターが溶けたら、たいを皮の面から2~3分を目安に焼く。
- 7: 酒かすを3の煮汁であらかじめ溶いておき、やわらかくなったら鍋に加える。
- 8: 白みそも同様にして加える。
- 9: 豆乳を沸騰させないように弱火にして加える。
- 10: たいを加え、ふたをして煮立たせる。
- 11: 最後に塩、こしょうで味を調え器に盛り付けてルッコラを添えたら完成。



★ たいの名前の由来

『ひらべったい』から来ていると言われている。

★ たいの旬と産地

旬は産卵前、最も栄養を蓄える時期の今が食べどき。徳島県全域で水揚げされる。

★ たいの美味しい見分け方

- ① 透き通った目
- ② ツヤとハリがあり肉厚なもの