

鯛茶漬けは、鯛の刺身を使ったお茶漬けです。以下に、鯛茶漬けの作り方と食べ方を説明します。

まず、鯛茶漬けの材料は、刺し身用の鯛、ごはん、三つ葉、ゴマ、海苔、わさび、煎茶（緑茶）です。また、つけだれ用の調味料として、しょうゆ、酒、みりんを用意します。

次に、材料の準備ですが、三つ葉は手で小さくちぎり、鯛の身は薄く切ります。海苔は細かく刻んでおきます。つけだれは、しょうゆ、酒、みりんを2：1.5：0.5の割合で混ぜ、鍋で一煮立ちさせてから冷ましておきます。

材料の準備ができたら、熱い煎茶をいれ、フタのある器に温かいご飯を軽く盛ります。次に、鯛をつけだれの中に入れ、すぐにご飯の上にのせます。鯛のうえに三つ葉をおいたら、すぐに熱いお茶を注ぎます。フタをして数秒蒸らせば、鯛茶漬けの出来上がりです。好みで、わさび・ゴマ・刻み海苔などをかけて食べます。

この料理のポイントは、薄く切った鯛を温かいご飯にのせて熱いお茶をかけることです。みなさんもぜひ作ってみてください。