



さんまの旨味とごぼうの風味を楽しむ

さんまの炊き込みご飯



■材料〈4人分〉

米	2合
生さんま	1尾
塩	小さじ1/2
ごぼう	1/2本(約80g)
ぶなしめじ	1パック(約100g)
梅干し	1個
◆A だし汁	350ml
うす口しょうゆ	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ゆかり粉	適量

■作り方…調理時間約45分

- ①米は洗って15分ほどざるに上げておく。
- ②生さんまは頭を切り落とし、わたを取り除き、水で洗う。キッチンペーパーで表面の水気をふき、2等分にし、両面に塩をふり10分おく。
- ③グリルを中火で熱して②を並べ入れ、焼き色がつくまで約5分焼いて裏返し、さらにこんがりするまで3~4分焼いて取り出す。
- ④ごぼうはささがきにして水にさらし、水気をよく切る。ぶなしめじはいしづきを取って、小房に分ける。
- ⑤炊飯器に①・Aを入れてさっと混ぜ、④・③・梅干しをのせて炊く。
- ⑥炊けたら、さんま・梅干しを取り出す。さんまは骨を取り除いて粗くほぐし、梅干しは種を取り除きほぐす。
- ⑦さんまの身・梅干しを⑤に戻し、さっくりと混ぜて、器に盛り、ゆかり粉をふりかける。

1人あたり:235kcal



- ・焼いたさんまをのせて炊くことで、生臭さが減り、さんま本来の旨味だけを味わえます。
- ・さんまを焼いて残った時や、塩さんまでも代用できます。塩さんまを使用する場合は少し味が濃くなる場合があります。

この街に、あってよかった。

