

秋刀魚の香り飯

材料	2人	6人	材料	2人	6人
米	160cc	480cc	秋刀魚	1尾	3尾
昆布だし	130cc	400cc	塩	少々	
(昆布 + 水)			生姜	1片	2片
酒	大1	大さじ3	A 青ネギ	1本	3本
醤油	大1	大さじ3	A 茗荷	1個	3個
			A 大葉	1枚	3枚

下準備

- ・ 昆布を水に漬けておく。(すり身汁の分も含め一人当400ccの水に5cm位の昆布)
- ・ Aはさっと洗い、小口切りまたはみじん切りし、あわせておく。生姜は千切りする。
- ・ 秋刀魚は頭とはらわたを除いたものを半分にぶつ切りし、塩を振り10分以上おく。
- ・ 米は洗米し昆布だしで吸水させておく。

作り方

秋刀魚の水気をペーパーなどで拭き、軽く振り塩をし、両面をグリルで焼く。

炊飯器(鍋)に用意した米と昆布を漬けていた水、昆布1枚に酒と醤油を加え生姜と焼いた秋刀魚を載せて炊飯する。

炊きあがったら一度秋刀魚を取り出し骨を外し、ご飯の上にもどしたのち、Aと一緒にざっくりと混ぜ、器に盛る。

ポイント・・・

- ・ 昆布と炊くことで秋刀魚の味をひきたてる。
- ・ 秋刀魚を一度焼いてから炊き込む事で、生臭さを防ぐ。
- ・ Aの薬味を混ぜて、秋刀魚と薬味の香りを楽しむ。特に茗荷の風味がポイントです。