

秋刀魚の香り飯

| 材料 | 2人分 | 4人分 | 材料 | 2人分 | 4人分 |
|----------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 米 | 160cc | 320cc | 秋刀魚 | 1尾 | 2尾 |
| 昆布だし | 130cc | 260cc | 塩 | 少々 | |
| (昆布 + 水) | | | 生姜 | 1片 | 2片 |
| 酒 | 大1 | 大さじ2 | A 青ネギ | 1本 | 2本 |
| 醤油 | 大1 | 大さじ2 | A 茗荷 | 1個 | 2個 |
| | | | A 大葉 | 1枚 | 2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。