

～＊～太刀魚ご飯～＊～

<2合分>

米……2 合分

太刀魚(骨なし切り身)…100g

酒……………小さじ1

おろし生姜……………小さじ 1/2



干しいたけ……3g

にんじん……………30g

えのき……………30g

松山揚げ……………20g

出し昆布……………5g

うすくち醤油……大さじ3

酒……………小さじ1

おろし生姜……………小さじ 1/2

<作り方>

- ①干しいたけは、水で戻し、千切りに切る。(戻し汁も使う)
- ②にんじんは千切りに切る。
- ③えのき茸は石突除き 1/2 に切る。
- ④太刀魚は骨なしで食べやすい大きさに切り、酒と生姜に漬けておく。
- ⑥米は洗って、水を切っておく。
- ⑦炊飯器に材料と調味料を入れ、2 合のところまで水を入れる。
(干しいたけの戻し汁を使う場合その分、水を加減する。)
- ⑧炊けたら、よく混ぜて出来上がり。

※太刀魚ご飯は、初登場の献立です。

太刀魚は生姜と酒で臭みを取りました。漬け込んで出た水分はそのまま炊飯器に入れると生臭くなるので、水分は切って入れてください。

県内産の太刀魚ですが、よく食べていました。