

秋刀魚の 炊き込みご飯

【材 料】 4人分

- ・お米・・・3合
- ・生さんま・・・3尾
- ・生姜・・・1かけ大(せん切り)
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・酒・・・大さじ3
- ・塩・・・少々
- ・青ネギ・・・適量

これ大事!

副菜の揚げ茄子

しょうゆ、みりん、酒、ごま油、おろししょうがを
合わせた液に、揚げた茄子をからめて
しばらく味をなじませたら出来上がり!

1. サンマは頭を落とし、腹に切り込みを入れて
内臓を取り出し、水で洗ってキッチンペーパーで
水気を拭き取る。
軽く塩をして半分に切り、油をひいたフライパンか
グリルでこんがり焼く。

2. お米は洗って炊飯器や土鍋に入れ
目盛り通りの水を注ぎ、そこから調味料分の
大さじ6の水を捨てる。しょうゆと酒各大さじ3、
せん切りにした生姜を入れて混ぜ、
1.の焼いたサンマを乗せて普通に炊飯する。

3. 炊き上がったら、サンマを取り出して骨を取り除く。
身を丼はんに戻してふんわり混ぜ、小口切りにした
青ネギを散らして出来上がり!

memo

日本の秋の代名詞とも言える秋刀魚!ですが近年は不漁がちで、今回買ったものもなんだか
ひよろりと細くて小ぶり。。。そこで炊き込みご飯にすることにしました。
焼いてから炊き込むことで生臭さが消えて、骨からもいいお出汁が出ます。
(少し面倒ですが、炊き上がったあと骨はきれいに外してから身を混ぜ込んでくださいね)
塩焼き以外の秋刀魚の楽しみ方、ぜひお試しください。