

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修



現サンベルクス陸上部管理栄養士

炊飯器で簡単!!鯛めし



材料

・真鯛 切身	半身
米	3合
昆布5cm×10cm	1枚
水	450cc
薄口しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

1. 鯛を流水で洗い、とくに血合いをよく落とす。
(★血合いがあると米に臭みに移りやすい)
2. 1の水気をふき取り、酒と塩を振って30分ほどおく。
3. 米を洗ってザルにあげておく。
4. 2を魚焼きグリルで表面に薄く焦げ目がつく程度に焼く。
(★炊飯するので、ここで中まで火を通す必要はない。焼くことでさらに臭みが抑えられ、香ばしさが出る)
5. 炊飯器に洗った米、焼いた鯛の頭、昆布、薄口しょうゆ、酒、水を加えて炊飯する。
6. 炊けたら鯛を取り出し、身をほぐしてごはん混ぜ、完成。

ポイント

・魚焼きグリルがない場合は、ガスコンロに焼き網を置き、そのうえで焦がさないように焼くとよいでしょう。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

