



しょうが風味の鮎ごはん

初夏の風情漂う上品美味な炊き込みごはん



カロリー 402kcal (1人分)

調理時間 約55分

炊飯時間を含む

材 料 (4人分)

米	2合
鮎	2尾
(小さいものなら3~4尾)	
塩	適量
しょうが(みじん切り)	15g
	お好みで薬味 適量

<A>
薄口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ1/2

作り方

1

米は洗って炊飯器の釜に入れ、<A>の調味料を入れてから2合の水加減になるよう、水(分量外)を注ぎ入れる。

2

鮎は包丁の背でぬめりを取りながら洗う(ヒレの部分は手で洗う)。水気を拭き取ったら塩を両面にふり、コンロのグリルで両面焼く。

3

1の米の上にしょうがのみじん切りをちらし、その上に2の鮎を並べて炊く。

4

炊きあがったら、鮎を取り出して可食部(頭と内蔵・骨・尾を除いた部分)の身をほぐし、ごはんの上に戻して全体に混ぜていただきます。

ワンポイントアドバイス

- みょうがや大葉などの薬味を添えても美味しいです。
- 鮎を取り出した後、ごはんを混ぜて土鍋に移し替えて上に鮎を戻せば、パーティーの食卓にも映える一品になります。
- 鮎はぬめりが出やすいので、調理時にぬめりを取る方が良いでしょう。

栄養価

- 鮎は高たんぱく低脂肪な白身魚。消臭と殺菌作用があるしょうがと組み合わせることで、いっそうサッパリいただけます。
- 減塩を心掛けたい方は、薄口しょうゆの量を大さじ1と1/3くらいにしてもOKです♪