

# 鯛かぶとの炊き込みご飯 **和**

## 豆知識

和食にピッタリのダシが取れる鯛かぶとを使えば、見た目も味わいも抜群の炊き込みご飯が作れます。鯛だけに、おめでたいお祝い事にもピッタリのレシピです!

## Point

鯛かぶとは一度グリルで焼いてから炊き込んでもOK。臭みが取れ、香ばしさが増します。

## RECIPE

### 材料 3~4人分

鯛かぶと …… 1尾分  
塩 …… 小さじ2  
米 …… 2合  
昆布 …… 10cm  
しょうが …… 1かけ  
えのき …… 1/2株

A 薄口しょうゆ …… 大さじ1と1/2  
A 酒 …… 大さじ1  
A サラダ油 …… 小さじ1  
三つ葉 …… 1束  
すだち …… 適量

### 作り方

- ① 鯛かぶとはうろこをきれいに取る。濡らしたペーパーで血合いを拭き取り、塩を両面に振り、10分おく。ペーパーで余分な水気をしっかりと拭き取る。  
えのきは根元を切り落とし、長さ半分に切る。  
しょうがは千切りにする。
- ② 炊飯器に米を研いで入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れる。Aを加え、軽く混ぜる。
- ③ ②の中央に昆布を入れ、その上に鯛かぶとを並べる。周りにしょうが、えのきを散らし、炊飯する。
- ④ 鯛をほぐしご飯に混ぜ、三つ葉を食べやすい長さに切って散らし、すだちをかける。