

(秋4) さんまの炊き込み御飯

【材料】 (4人分)

さんま 2尾
米 2合
しいたけ 3枚
シメジ 50g
まいたけ 50g
ショウガ 2片 (細切り)
食用菊 少々
万能ねぎ 適量
すだち 適量
薄口醤油 20cc
酒 15cc
みりん 15cc
醤油 5cc
だし汁 305cc

【作り方】

- 1.米は調理の30分ほど前にとぎ、水気をきっておく。
- 2.さんまは頭の部分に半分ほど包丁を入れ、内臓を引っぱり出す。校門から頭の切り口まで腹を開き、流水で腹の中をきれいに洗い、水気をふき2等分にする。
- 3.しいたけは石づきを落とし細切りにする。シメジ、まいたけは石づきを切りほぐす。
- 4.2のさんまに塩少々 (分量外) を振り、魚焼きグリルで皮目を香ばしく焼く。
- 5.厚手の鍋に米を入れて、薄口醤油、酒、みりん、醤油、だし汁を合わせたもの注ぎ、ショウガ、きのこ類を入れ、その上にさんまをのせ、蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にし、約12したら火を止め、10分ほど蒸らす。
- 6.さんまを取り出し骨を取り除いてから戻し入れ、さっくりと全体をほぐす。
- 7.食用菊と小口切りにした万能ねぎをのせる。すだちを搾る。