

## 鯖と山葵の炊き込みご飯 山葵のおひたしを添えて



### <材料> 3合分

お米	3合
鯖	1尾
水	2カップ半
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
山葵	1本
塩	少々

### <作り方>調理時間 60分

- ① 米は洗米し、ざるに取り水気を切っておく。
- ② 鯖を三枚におろし骨と皮を除いた身に塩をして10～15分おき、よく水洗いしてから十分水気を切っておく。
- ③ 山葵は大きじ2ほどおろし、根は粗くみじん切り、茎と葉は1cmほどに切っておく。
- ④ 土鍋（炊飯器）に米、水、調味料、おろした山葵を入れる。さらに刻んだ山葵の根、鯖を入れて炊き上げる。
- ⑤ 山葵の茎と葉をざるにあけ、熱湯をかけた後、密閉容器へ移し冷ましておく。
- ⑥ お米が炊けたら身をほぐし、おひたしを加えて蒸らす
- ⑦ 器に盛り付けおひたしを添えて完成。

長野県 里見 浩一さん 作

2013.11.17 沼津魚市場側 サバを使ったアイデア料理コンテスト