

閑上焼鰯ご飯

(5合分)

材料	お米	5 合
	閑上焼鰯	2 枚
A {	水	950 cc
	酒	25 cc
	味醂	50 cc
	醤油(うす口)	50 cc
	昆布出汁の素 (お好みで)	小さじ 1/2
	うまみ調味料	適量
お好みで	子葱	適量
	(薄く輪切りにする)	
	生姜	適量
	(針生姜 またはおろし生姜)	
	刻海苔	適量

☆ Aの水の変わりに昆布出汁を使うときは、昆布出汁の素はいらない

1 焼鰯は、レンジで1~2分温め 頭・骨と身に分ける
身はほごし、皮は包丁で荒く刻み、身と混ぜる

2 1の頭・骨を鍋に入れ、Aで鰯のスープを作り、冷ます
箸などでスープを漉し骨などを取り除く

3 1の身にお玉で2のスープを1杯かけ、身にスープを
吸わせる

4 米をとぎ、箸で水気を切り釜にあげ2を加え、不足の
水量の水を足し、炊き上げる

5 炊き上がったご飯に3を加えて 混ぜる

6 器に盛り付け、お好みで小葱、生姜、刻海苔をかける