



柑味鮎飯

柑橘の爽やかな香りを味わう

材料 4人分

柑味鮎…2尾
塩…少量
昆布…5g
水…3cup
(A)
米…2合
もち麦…大きじ3
(B)
うす口醤油…大きじ1
酒…大きじ2
塩…小さじ1/2
みりん…大きじ1/2

※薬味はお好みで

作り方

1. 昆布は汚れを軽く拭きとり、3cupの水に約1時間つけておき、火にかけて60℃くらいになったら火を弱め15～30分くらいゆっくり煮出す。
昆布を取り出し出汁をさます。
2. 鮎の表面のウロコをこそげとり、グリルかオーブントースターで両面に焦げ目をつける。（この時は中まで火が通らなくて良い）
3. (A)を洗って鍋に入れ、昆布出汁2cupと(B)を入れてひとまぜし、上に鮎をのせて蓋をして中火にかける。
沸騰したら弱火にして10～12分水分が無くなるまで炊き15分蒸らす。
※この工程は炊飯器でもできます。
4. 鮎を取り出し、ヒレ、頭、肝、中骨を取りのぞき身をご飯の上にもどし、さっくり大きく混ぜ合せて完成。

※今回は、柑橘類をエサにして育てた柑味鮎のさわやかな香りを味わって欲しいので薬味は乗せませんでした。柑味鮎でない場合は、すだちや大葉、みょうが、木の芽、山椒などお好みでどうぞ。