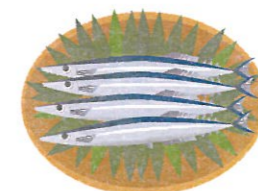




暑い夏も過ぎ、秋の味覚を味わえる季節
 がやってきました♪旬の秋刀魚を使用した
 秋刀魚の炊き込みご飯をご紹介します



是非、お試しください★

材料 6人分

米	3合
秋刀魚	3尾
根生姜	2個
昆布	1枚
だし汁	1ℓ
かつおだし	大さじ3杯
酒	200cc
薄口しょうゆ	100cc
みりん	50cc
山椒の葉	適量



作り方

- ① 米を研ぎ、30分以上ザルにあげて置く。
- ② 秋刀魚を洗い、わたを出し、下処理する。
- ③ 秋刀魚をカットし、酒につけておく。
- ④ 釜に米を入れ、だし汁、かつおだし、酒、薄口醤油、みりんを入れ、3合の目盛りに合わせる。
- ⑤ 昆布と根生姜、カットした秋刀魚を加え、米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、秋刀魚を取り出し、骨を取る。昆布も取り出し、細く切る。炊き上がったご飯に、秋刀魚と昆布をよく混ぜて完成。お好みで山椒の葉を飾る。

