



ちよっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 41号 掲載

● さんまの焼き込みご飯 ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 ✂✂✂✂✂



✂✂✂✂✂ あわせ調味料 ✂✂✂✂✂



🍳 作り方 🍳

注意 だし汁がなければ水に顆粒だしを適宜入れると一層、美味しくなります。

1. さんまは三枚におろして骨を毛抜きでぬき塩少々して両面を軽く焼く。
2. お米を研いだら、ざるに取って30分～40分置いて水分を切る。
3. しょうがは皮をむいて薄切りにしてから千切りにする。
 ごぼうは、削ぎ切りにして水に5～6分漬けて水分を切る。
 うめぼしは種を取って置く。
 しめじは小房に分けてしょうゆ・酒に漬けて置く。
 三つ葉は4～5センチに切る。
4. 電気釜又は土鍋にお米を入れて、しょうゆ・酒に漬けたしめじを汁ごと入れて、だし汁1.5カップを加えて、かき混ぜたら、さんま・梅干・ごぼう・しょうがを上に乗せ炊く。
5. 蒸しあがったら、さんま・梅干をしゃもじで崩しながら混ぜ合わせ三つ葉を散らす。

もてる