

たい飯

【材料（4人分）・切り方】

米		2合
水		420ml
鯛		1尾
にんじん	せん切り	1/6本
ごぼう	ささがき	1/8本
A	薄口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/4
だし昆布		10cm角1枚
きざみのり		適量

【作り方】

- ① 米は洗って水に30分以上浸ける。
- ② 鯛はうろこと内臓をとり、きれいに洗う。
- ③ にんじんを切り、ごぼうは水につけてアクを抜く。
- ④ ①と③とAを入れ軽く混ぜ、だし昆布をおく。その上に鯛をおいて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、だし昆布、鯛の頭・ヒレ・骨をとり、身をほぐして混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、きざみのりをのせる。



【1人分の栄養価:エネルギー 354kcal, たんぱく質 11.9g, 脂質 3.9g, 食塩相当量 1.1g】

ひとことMemo

鯛は、春から夏にかけて卵を産むために瀬戸内海に集まってきます。5月には鞆の浦で「観光鯛網」が盛大に行われています。

とくに春先の鯛は「桜鯛」といわれ、紅色がきれいで、おいしい季節です。この鯛を使った郷土料理には、「鯛めし」や「鯛そうめん」などがあります。

