

鯛めし

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

396kcal
21.5g
5.3g
1.3g

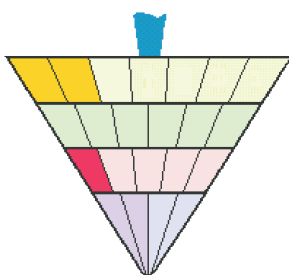


◆材料（4人分）

精白米	2合	
水	450ml	
鯛	1尾	
にんじん	20g	
ごぼう	20g	
A	薄口しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ1
だし昆布	10cm角	
きざみのり	適量	

【作り方】

- 1 鯛はうろこ内臓を取り、きれいに洗っておく。
- 2 にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- 3 洗った米に水、②、Aを入れ、だし昆布を敷き①をのせて炊く。
- 4 炊きあがったら、鯛の身をほぐして混ぜる。
- 5 ④を器に盛り、きざみのりをのせる。



★ひとくちメモ

瀬戸内海沿岸に広く伝わる郷土料理です。鯛を丸のまま釜に入れて炊く、豪快な海辺の料理です。この料理は船の上で、船頭さんたちが釣った獲物で、ご飯とおかずを一度に炊いたことにはじまると言われています。