い~な!ごはん

鮎は、初夏の風物詩。清らかな流れで育つ鮎の香りをご飯に炊き込みます。鮎の身、皮、骨、ワタからでる 旨味が、口いっぱいに広がります。

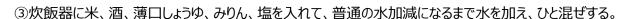
焼き鮎の炊き込みご飯

【材料4人分】

- ・米 2合 ・鮎 3尾 ・だし昆布 5×5 cm ・酒 大さじ2 ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ 1 ・塩 小さじ 1/4 ・しょうが 1/2片 ・大葉 5枚

【作り方】

- ①鮎は塩をふってしばらくおき、グリルで両面をこんがりと焼く。
- ②米は炊く30分前に洗い、水けをきる。



- ④だし昆布、●の鮎、せん切りにしたしょうがをのせて、普通に炊く。
- ③炊き上がったら鮎をとり出し、頭、骨、尾を取り除いて、あらくほぐして炊飯器に戻し、全体に混ぜ合わせる。
- 4)茶碗に盛り、せん切りにした大葉を散らす

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー	348kcal
食塩	1.3g

【一口メモ】

- ・焼き鮎の炊き込みご飯は、「土鍋」で炊くのもおすすめです。ただし、ご飯が焦げやすいので、火加減に注意しましょう。
- ・鮎は、カルシウムや鉄分などのミネラル類が豊富な川魚で、たんぱく 質も良質です。ほろ苦い内臓には、カルシウムの吸収を高めるビタミ ンDが含まれているので、一緒に食べるのもよいでしょう。

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室 (猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414 e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp

レシピ: 広報いながわ H25.6 月号より