

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 c m ・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 3 0 分前に洗い、水けをきる。
- ③炊飯器に米、酒、薄口しょうゆ、みりん、塩を入れて、普通の水加減になるまで水を加え、ひと混ぜする。
- ④だし昆布、❶の鮎、せん切りにしたしょうがをのせて、普通に炊く。
- ⑤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。
- ⑥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。

レシピ：広報いながわ H25.6 月号より

【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