

古代米入り鯛めし

【材料】(4人分)

米	2合
古代米	大2
水	430ml
出し昆布	10cm角
鯛	200g
(塩・酒)	少々
生姜	一片
塩・サラダ油	各小 1/2
酒	大2
細ネギ	小2本
きざみ海苔	適量

【作り方】

- ① 米と古代米を合わせて洗って、水につけておく。
- ② 鯛は三枚におろし、中骨を取り除き、皮に切り目を入れて、軽く塩と酒を振る。
- ③ ②の鯛の水分を拭き、フライパンで皮を軽く焼く。
- ④ 炊飯器に①の米と分量の水を入れ、みじん切りした生姜・調味料(塩・サラダ油・酒)を入れ、出し昆布と③の鯛をのせて、炊飯する。
- ⑤ ④が炊きあがったら昆布を取り出し、鯛をほぐしながら、(中骨があれば取り除く)、小口切りしたネギと軽く混ぜる。
- ⑥ 椀に鯛めしを盛り、きざみ海苔を天に添える。

