

◎かど飯（さんまの炊込みごはん）

【材料】 5人分

米	2カップ
水	480ml
	だし昆布 5cm角1枚
生さんま	2～3尾
A {	薄口醤油 大さじ2
	料理酒 大さじ1
	しょうが 10g
	ねぎ 適宜

【作り方】

- ①米は研いでザルにあげ、30分おく。
- ②生さんまは頭と腹わたを取り除く。
- ③定量の水、薄口醤油、料理酒、せん切りしょうがを入れ、上に昆布、生さんまを置いて炊く。
- ④ご飯が炊けたら、昆布・さんまを取り出す。さんまの骨を除き、身をほぐして、小口切りねぎと共にごはんに混ぜ込む。

【参考】

- ・さんまは焼いてから、身をほぐして炊き上がったごはんに混ぜ込んでよい。
- ・さんまの尾を目に刺して輪にし、火箸に渡して、庭のかど先でわらで焼いたことからかど飯という伝えもある。

