

サバのなまりのまぜごはん

紹介者 渡辺寿美子さん

なまりをほぐした時に臭いが手に付きますが、生姜の絞りカスをもみ込むと臭いが取れます。



材料（4〜5人分）
米……………3合
サバのなまり……………半身
ニンジン……………1/2本
油揚げ……………1/2枚
お湯で油抜きする
きぬさや……………10本
干しいたけ……………5枚
もどしておく

房州しめじ……………1パック
卵……………2個
橙……………1個
酢……………適量
ダイダイのしぼり汁
と合せて150ccに
なるように
塩……………少々
砂糖……………少々

作り方

鯖のなまりの頭と尾を落とした後、湯通しをして余分な油を落とし、骨を取り除き、砂糖、醤油、みりん、味付けしながら細かくほぐす。

この時に生姜汁を入れるとサツパリします。

ニンジン、油揚げ、干しいたけ、しめじを細切りにし甘辛く煮込む。きぬさやは、茹でて細切りにする。

薄焼き卵を作り、冷めてから細かく切ります。

炊けたごはんを橙酢をふりかけ、あおいで冷まします。

ごはんにご飯に具材を入れて混ぜます。仕上げに切り海苔、きぬさや、紅生姜などを上に散らして完成。