

## さんま炊き込みご飯



材料) 作りやすい分量

塩さんま 1尾

生姜千切り 15g

舞茸 50g

日本酒 大さじ 1

白米 2合 315g

水 適量

昆布 5gほど

ゆずの皮

作り方)

1. 塩さんまは魚焼きグリルや金網などで片面だけこんがりとし、焼き頭を取ってお尻より尻尾よりに切りこみを入れ、尻尾を取る。
2. 炊飯器や土鍋に白米、昆布を入れる。炊飯器の場合は日本酒を入れ、2合のメモリのところまで水を注ぐ。土鍋や蓋つきのお鍋の場合は計量カップに日本酒を入れ、400ccのメモリのところまで水を注いで土鍋に注ぐ。
3. 1、生姜の千切り、舞茸をほぐして入れ、蓋をして炊く。土鍋は中火にかけ、沸騰したら火を弱め、6分～加熱し、火を止めて10分ほど蒸らす。(土鍋によって加熱の時間が違いますのでお確かめ下さい。)
4. 蓋を取り、さんまの骨を外して鍋に戻し、よく混ぜ、お茶碗に盛り、ゆずの果汁を絞るか、黄色い皮の部分を削ってふりかける。