

切身/魚卵

簡単はらこ飯

通常は鮭の煮汁とともに炊き込みますが、鮭を煮ることなくご飯と一緒に炊込むので簡単です。

調理時間
15分
(炊飯時間は
除く)

1人当たり
330kcal

調理方法
炊く



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (3~4人分)

- ・米…………… 2合(300g)
- ・塩鮭切身(甘塩)…………… 2切れ
- ・いくら醤油漬…………… 80g
- ・三つ葉…………… 1/2袋
- ・昆布…………… 5cm角1枚
- ・酒・みりん…………… 各大さじ1



●作り方

- ① 米は研いであらからザルにあげ、水気を切ってから炊飯器に入れる。2合の目盛まで水を入れ、昆布とみりんを入れる。そのまま30分ほど浸水させる。
- ② 鮭をバットにのせ、酒を全体にまぶす。
- ③ ①の米の上に鮭を並べてのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら鮭を取りだし、皮と骨を取り除く。箸で軽くほぐす。
- ⑤ 三つ葉を2cmの長さに刻み、鮭とともにご飯に入れ、ざっくりと混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、いくらをのせる。

POINT①

鮭はグリルの強火で焼いてから一緒に炊き込むと香ばしく仕上がります。鮭といくらに塩気があるので、ごはんには味はつけなくても大丈夫です。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉