

鮭いくらご飯

●材料● 4人分

鮭(上身) …………… 400g
米 …………… 3 カップ
白むき胡麻(煎ったもの) …………… 大さじ 3
青紫蘇(せん切り) …………… 20 枚分
薄揚げ(油抜きしたもの) …………… 1/2 枚
イクラ塩漬け …………… 100g
イクラのつけ地
濃口醤油 …………… 100ml
煮切り酒 …………… 100ml
煮切り味醂 …………… 50ml

ご飯のだし

だし汁 …………… 800ml
塩 …………… 小さじ 1
薄口醤油 …………… 15ml
酒(炊き上がり用) …………… 15ml

(分量外)

塩、酒

●作り方●

1. 米は洗ってざるに上げ、約 30 分おく。
2. イクラは酒で洗い、つけ地に約 30 分つける。
3. ご飯のだしを作る。ボウルにだし汁、塩、薄口醤油を合わせる。土鍋に洗い米と、みじん切りの薄揚げ、ご飯のだしを入れて炊く。
4. 鮭の身は薄く塩を振り、約 30 分おく。血合い骨抜いて洗い、水気をきる。適当な大きさに切って串を打ち、焼く。身を粗くほぐす。
5. ご飯が炊き上がったら、ほぐした鮭の身を加えて、酒を振って蒸らす。
6. 仕上げに切り胡麻、青紫蘇、イクラを散らす。

※米は 200ml のカップで計量しています。