

旬の魚 鯛(たい) レシピ紹介

たけのこ入りの簡単たいめし



米……………2合
たい(切り身)・小…2切れ(150g)
「瀬戸のほんじお」……………少々
ゆでたけのこ・小… 1本(150g)

A「ほんだし こんぶだし」… 1/2本(4g)
A しょうゆ… 大さじ1・1/2
A 酒…………… 大さじ1・1/2
A みりん…………… 大さじ1/2
水……………360ml
木の芽……………少々

- (1) 米は洗ってザルに上げ、30分おく。
- (2) たいは塩をふって10分おき、グリルで皮目を約4分ほど焼く。
- (3) たけのこは穂先の部分はタテ2cmの短冊切り、根元の部分は繊維を断ち切るように同様の大きさに切り、サッと下ゆでする。
- (4) 炊飯器に(1)の米、Aを入れて水を加えて普通の水加減にして混ぜ、(3)のたけのこ、(2)のたいの順にのせて炊く。
- (5) (4)のたいを取り出して骨を除いてほぐし、(4)のご飯に加えてサックリと混ぜて器に盛り、木の芽を添える。

第39回 **全国豊かな海づくり大会** あきた大会

海づくり つながる未来 豊かな地域 9月7日・8日開催

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO