

さば飯

【539kcal//人当り】

調理時間

45分

(米を浸水させる時間は除く)

和歌山県の郷土料理さば飯を、食べやすいようにアレンジしました。

さばは事前に焼き、最後にバジルを加えることで、クセやにおいが気になりません。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (3人分)



さば(半身) …… 1枚
米 …… 2合
水 …… 2カップ
A [しょうゆ …… 大さじ2
酒・みりん …… 各大さじ1
ごぼう …… 80g
しいたけ …… 3枚
しょうが(せん切り) …… 1片
塩・バジル …… 各適宜

作り方

1. 米は炊く30分前に洗い、水に浸しておく。
2. ごぼうは4cm長さの細切りにし、水にさらしてから水気を切る。しいたけは薄切りにする。
3. さばは塩をふってグリルで両面を強火で焼き、こんがりしたら取り出す。
4. 土鍋に①を移し、Aを加えてザツと混ぜる。生姜、ごぼう、しいたけ、さばの順でのせ、フタをして中火にかける。沸騰したら弱火にして10分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
5. さばを取り出し、身をほぐしてから鍋に戻す。全体をざっくり混ぜ、皿に盛り、バジルを散らす。



さば飯



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

