

# 鯛の洋風土鍋炊き込みごはん

【399kcal/1人当り】

調理時間  
**45分**  
(米を浸水させる  
時間は除く)

鍋を開けると歓声があがる、お祝いのごはん  
です。小鯛を使用すると、丸ごと1尾を  
使った炊き込みごはんが手軽に作れます。



東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料

(4~5人分)



小鯛 ..... 1尾  
(うろこ、内臓を取り除いたもの)

米 ..... 3合(450g)  
白ワイン ..... 1/2カップ  
玉ねぎ ..... 1/2個  
パプリカ(赤・黄) ..... 各1/2個  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
バター ..... 大さじ1  
塩 ..... 適宜  
チャービル(パセリでも可) ... 適宜

## 作り方

1. 米は研いであらったぷりの水に1時間ほど浸し、ザルにあげる。
2. 鯛は両面に十字に切れ目を入れる。まんべんなく塩をしっかりとふる。ヒレと尾に化粧塩をつける。魚焼きグリルの強火で、両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 玉ねぎ、パプリカはそれぞれ1cm角に切る。
4. 土鍋にオリーブ油をしいて3.を入れ、塩小さじ1をふって中弱火で炒める。しんなりしたらバターと米を加えざっと炒め、白ワインと水380mlを順に加える。上に小鯛のをせる。
5. フタをして中強火にし、沸いたら弱火にして18分炊く。火を止め、そのまま10分蒸らす。



※炒めることの  
できない土鍋もあるので  
ご注意ください。



## 鯛の洋風土鍋炊き込みごはん

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

