



指宿鰹節のレシピ

鰹節と実えんどうの焼きおにぎり茶漬け

材料(2人分)

[焼きおにぎり]

ご飯……………1合(150g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
みりん……………大さじ1(18g)
清酒……………大さじ1(15g)
かつお節……………1パック(3g)
実えんどう……………60g
ごま油……………大さじ1(12g)

[薬味]

焼き海苔……………2枚
実えんどう……………20g

[だし汁]

水……………1・1/2カップ(300ml)
かつお節……………2パック(6g)
昆布……………6g
塩……………小さじ1/3(2g)
薄口しょうゆ……………大さじ1・2/3(30g)

作り方

①実えんどう 80g を塩(小さじ 1 弱)を入れた熱湯(300ml)で茹で、冷水にくぐらせ、60g と 20g に分ける。
②昆布とかつお節でだし汁を作り、塩と薄口しょうゆで味をつける。
③ご飯に、しょうゆ、みりん、清酒、かつお節、①の実えんどう 60g を混ぜ合わせ、おにぎりを 2 個作る。
④フライパンにごま油をしき、温まったら③のおにぎりを焼く。焼き色がついたら火を止める。
⑤出来上がったおにぎりを茶碗に盛り、②のだし汁をかける。
⑥最後にガスであぶった焼き海苔と①の実えんどう 20g をふりかけ、完成。