



指宿鰹節レシピ

鰹を楽しむ！鶏飯ならぬ鰹飯

鰹だしだけでなく、なまり節や佃煮などでもより鰹を味わえます。普通の鶏飯には鰹を割いたものを使っていますが、今回はなまり節を使用しています。なまり節やごぼうを用いることで、噛む回数が増え、満腹感がますので、一品でも満足できます。

材料(4人分)

白飯…………… 茶碗1杯(180g)×4杯

【具材】

かつお節の佃煮…適量

(※だしがらで作る)

卵…………… 1個

たくあん……………40g

かつおのなまり節 みそ味(市販品)

……………80g

葉ねぎ…………… 適量

ごぼう……………100g

【A】 かつお節…8g

刻みのり…適量

炒り白ごま…小さじ1強(4g)

【だし】 水……………6と1/2カップ(1300ml)

かつお節…25g

みりん……………大さじ1/2強(10g)

塩……………小さじ1/2(3g)

薄口しょうゆ…大さじ1/2強(10g)

作り方

- ① 水を沸騰させ、かつお節を入れてかつおだしをとる。その後、みりんを加えて軽く沸騰させ、塩と薄口しょうゆを入れる。
- ② 綿糸卵を作り、たくあんは千切り、なまり節はみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがぎにし、①のだしで煮る。かつお節の佃煮は右記参照。
- ③ 白飯を茶碗に盛り、具材をのせる。上からだしをかけ、Aをのせる。

【かつお節の佃煮】

①のだしがらと、濃口しょうゆ大さじ2(36g)、砂糖大さじ1(9g)、みりん大さじ1/2(9g)、酒大さじ1/2(7.5g)を鍋に入れ火にかける。全体に調味料が絡んだら、水分を飛ばすように炒め、ある程度水分が飛んだら、炒り白ごま適量を入れて混ぜ合わせる。

[1人分の栄養量]エネルギー:420kcal, 食塩相当量:2.4g

指宿市健幸レシピ 令和3年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品