

宮窪



鯛めし&えびみそのおむすび

具材：10kt 真鯛、えびみそ

来島海峡で獲れた10kt真鯛を使った鯛めしは、地元の方に教えてもらったレシピを基に再現。この鯛めしに宮窪地域の方が一度は食べたことがある昔懐かしいエビ味噌をトッピングして宮窪ならではののおむすびに仕上げました。

材 料(4人分)

お米……………	3合	★酒……………	大さじ3
10ノット真鯛……………	約300g	★醤油(薄口:8 濃口:2)……………	大さじ3
宮窪からあげ(油あげ)……………	1枚	★だしのもと(顆粒)……………	小さじ1
にんじん……………	30g		
エビみそ……………	小さじ5		

作り方

- ① 調味料と水を3合まで入れかき混ぜる。からあげ・にんじん、下処理した10ノット真鯛を入れて炊く
- ② 炊きあがったご飯から鯛を取り出し、身を骨からはずし、身だけをご飯に戻しご飯を混ぜる
- ③ ②のご飯を三角おむすびにする
- ④ ③の三角おむすび表面中央にエビみそ小さじ1/2をトッピングする