



簡単！！2度おいしい うま味ぎゅぎゅっと鮎めし



【材料】（4人分）

<鮎めし>

米 300g(2合)、砂糖 9~18g(大さじ1~2)、醤油 18g(大さじ1)、酒 23g(大さじ1と1/2)
だしの素 小さじ1/2、あゆ 8尾、塩(あゆの化粧塩等) 適量

<お茶漬けに添える薬味等>

梅干し 4個、炒りごま(白) 適量、刻み海苔 適量、大葉 4枚、ねぎ 10g、揚げ油 適量

<あゆの骨及び皮のから揚げ>

砂糖 大さじ2、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、水 70cc、片栗粉 適量

【作り方】

<鮎めし>

- 1 化粧塩をしたあゆをアルミホイルの上に並べ、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼き、皮、身及び骨に分ける。
- 2 炊飯器に洗った米、砂糖(甘いご飯がお好みであれば多めに)、醤油、酒、だしの素をいれ、分量より少なめの水を入れて炊飯する。
- 3 あゆの身のうち2/3を炊き上がったご飯に混ぜ、1/3をご飯に乗せる。

<お茶漬けに添える薬味等>

- 1 ねぎ、大葉、梅干しを刻み、小皿に盛りつける。
- 2 お湯にだしの素を入れて、お椀に注ぐ。(茶漬け用のだし汁)

<あゆの骨及び皮のから揚げ>

- 1 砂糖、醤油、酒、水を混ぜ、焼いたあゆの皮と骨を5分ほど浸けて下味を付ける。
- 2 水気をキッチンペーパーで軽くふきとり、片栗粉をまぶし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

<おいしい召し上がり方>

鮎めしにお好みの薬味やから揚げを乗せてだし汁をかけると、だし茶漬けとしてもお楽しみいただけます。さらに、<鮎めし>はおにぎりにして行楽に持っていくこともできます。

平成29年度親子あゆ料理コンテスト受賞作品
(高校生の部 グランプリ)
(主催:岐阜県)