

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（鮎めし）



### 鮎めしの材料（4人分）

米	3合
鮎	3尾(中)
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
だし昆布	20cm
水	600cc
わけぎ	適量

- 1.米は洗い1時間くらい水に浸しておきます、その後ザルにあげて水を切ります。
- 2.鮎は塩水で洗いぬめりを取ります。
- 3.腹ワタは好みで取り除きます。
- 4.軽く塩を振ってグリルで焼きます。  
表4分、裏3分程度焼きます。
- 5.土鍋に米を移し水、調味料、だし昆布を入れ強火で沸騰させます。
- 6.沸騰したら、焼けた鮎を入れ中火で約3分、再び煮立ったら弱火で5分くらい炊きます。
- 7.炊けたら、火を止め10分程蒸らします。
- 8.蒸れたら、鮎の骨、背びれ、しっぽ、頭を取り除きご飯を切るように混ぜます。
- 9.器にもり、わけぎをちらせば出来上がりです。

### ★ワンポイント

- ・土鍋で炊くとふっくら炊き上がるのでお米がよりおいしくなります。
- ・鮎は塩水で洗うとぬめりが取れます。
- ・鮎の腹ワタはお好みで鮎独特の苦味の好きな方はそのまま、嫌いな方は腹ワタを取ります。