

食べてみんなかなあ 郡上の味（魚飯）



魚飯(4人分)

米	3合
煮干し	50g
ごぼう	30g
人参	30g
干し椎茸	10g
しめじ	50g
昆布だし	50cc
干し椎茸の戻し汁	50cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	大さじ2

1. お米を洗って水かげんを少なめにして炊きます。
2. 昆布(5~10cm)は濡れふきんで拭き、切れ目を入れて、水100ccに30分~1時間浸した後、火にかけ、沸騰直前に取り出して昆布だしを作ります。
3. 干し椎茸は、軽く洗い、40℃位のお湯に砂糖1つまみ加えて浸し、戻ったら千切りにし、戻し汁はとっておきます。
4. ごぼうは、ささがきにして水にさらします。
5. 人参はささがき、または千切りにします。
6. しめじの石づきを切り、大きいものは裂いて細かくします。
7. 煮干しは、頭と腹を取ります。
8. 昆布だしと干し椎茸の戻し汁を合わせて、干し椎茸、ごぼう、人参、しめじを煮ます。しょうゆ、みりん、酒で味付けをします。最後に、煮干しを加え、さっと煮ます。
9. 炊き上がって蒸らしたご飯に、煮えた具を先に加えます。ひとませしたら煮汁を少しづつ加えて、味とやわらかさの調整をしたら出来上がりです。

★ワンポイント

- ・お米を洗って水加減を少なめに炊くと、おいしく出来ます。