

鯖 飯

(那賀地方の山間部で作りました)



料理のいわれ

山間部では、魚といえば塩干物。

祭りや春・秋・冬に各家庭で大勢のお客さんを招く時に、塩鯖で炊き込みご飯を作りました。

昔の鯖飯は、米に塩鯖としょう油だけの味付けで、仕上げに青ねぎを混ぜました。

今では生鯖に香味野菜などを加えて 炊くと、一層おいしく出来上がります。

材料(6人分)

米	3合
(生鯖	片身
塩	小さじ1
生椎茸	4枚
ごぼう	1本
生姜	1かけ
青ねぎ	適宜
調味料	
(出し汁	600cc
しょう油	45cc
酒	45cc
みりん	45cc
塩	少々

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② 鯖は3枚におろした片身に塩をふり、両面をこんがり焼く。
- ③ ごぼうは細いさがきにして、アクぬきをする。生椎茸は薄切り、生姜は千切りにする。
- ④ 炊飯器に洗った米と調味料を入れ、②③をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら鯖の中骨をとり、身をほぐして混ぜ、細ねぎの小口切りをふる。