

## 鯖缶炊込みご飯



### 【どんな料理？】

- ・一般的に炊込みご飯というと鶏肉を使ったものを想像する人が多いですが、西粟倉では炊込みご飯といえば鯖が入ったもの、という方もいます。
- ・道路の清掃など地区の集まりがある際に作られ、みんなで一緒に食べることもあったそうです。

### 【材料】(約6人分)

米	3合
鯖缶	(200g程度)1つ
油揚げ	(100g)大よ3枚
ちくわ	(100g)2本
にんじん	(130g)1本
ごぼう	(100g)1本
まいたけ	(100g)1袋
小ねぎ	適量
醤油	大さじ3
ほんだし	適量
<その他おすすめ具材>	<下準備方法>
しめじ	細かくばらす
たけのこ	いちょう切り
さといも	1.5cm程の角切り
いんげん	1.5cm幅に切る
きぬさや	塩ゆでする

【具材の下準備】

◎鯖: 缶から身を取り出して軽くほぐします。

◎ちくわ: 半月切りにします。



◎ごぼう: ささがきにし、水にさらしてあくを取ります。


◎油揚げ: 短冊切りにします。

◎人参: いちょう切りにします。

◎しめじ: 石づきを切り落とし、一本ずつに分けます。

【手順】

①	②	③	④
<p>&lt;写真データなし&gt;</p>			<p>&lt;写真データなし&gt;</p>
<p>お米を研ぎ、規定量の水を入れます。具材を切る間、そのまま浸水させておきます。</p>	<p>浸水させたお米にほぐした鯖の身と切った具材をのせ、醤油を加えます。味をみて、ほんだしをお好みで加えます。</p> <p>※鯖の風味を強くしたい場合は、鯖缶の汁を加え、その分の水を減らして調整します。</p>	<p>軽くひと混ぜします。</p>	<p>炊飯器の普通炊飯モードで炊きます。</p>

⑤

<p>炊きあがったら全体を混ぜ、お好みで青ねぎなどをトッピングします。</p>