

さば飯

和歌山県の郷土料理さば飯を、食べやすいようにアレンジしました。

調理時間

45分

(米を浸水させる時間は除く)

1人当り

539kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (3人分)

- ・さば(半身).....1枚
 - ・米.....2合
 - ・水.....2カップ
 - ・ごぼう.....80g
 - ・しいたけ.....3枚
 - ・しょうが(せん切り).....1片
 - ・塩、バジル.....各適宜
- A
- ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・酒、みりん.....各大さじ1



●作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、水に浸しておく。
- ② ごぼうは4cm長さの細切りにし、水にさらしてから水気を切る。しいたけは薄切りにする。
- ③ さばは塩をふってグリルで両面を強火で焼き、こんがりしたら取り出す。
- ④ 土鍋に①を移し、Aを加えてザッと混ぜる。生姜、ごぼう、しいたけ、さばの順でのせ、フタをして中火にかける。沸騰したら弱火にして10分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- ⑤ さばを取り出し、身をほぐしてから鍋に戻す。全体をざっくり混ぜ、皿に盛り、バジルを散らす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る