

小海老といりこの炊き込みごはん



地元でとれる小海老をカラごと、いりこは骨ごと使用し、両方からのうまみで炊きあげます。

材料 (3合分)

米	3合
いりこ(中羽)	45g
小海老(飾り用含む)	120g
砂糖	大さじ3と1/3
しょうゆ	大さじ3と1/2
酒	大さじ2
ネギ	少々

作り方

調理時間

60分

- ① 小海老を酒(上記の分量外)で洗い、砂糖・しょうゆ・酒を入れ、水をヒタヒタにして火を通し冷ます。
- ② 小海老(飾り用以外)の頭を除いて、ミキサー等で細かくする。
- ③ いりこは頭と内臓を取り、軽く炒める。
- ④ 洗った米に小海老を煮た汁を入れ、分量になるまで水を足し、いりこを加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、細かくした小海老を混ぜ、飾りの小海老をのせ、ネギをふって出来上がり。