

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## 鯛飯の作り方

### 【料理解説】

7月頃の鯛は、脂がのり身もしっかりしていてとってもおいしい時期です。お刺身も美味しいけれど、鯛飯にするとおかずになくても箸が止まらないこと間違いなしです！

### 【材料 2～3人分】

鯛	1尾
米	2合
塩	小さじ1杯 ※鯛に振る用
水	400cc
昆布だしの素	小さじ1
醤油	大さじ1
調理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1

①

### 【作り方】

#### Step 1

鯛を3枚におろし、塩をまぶして、グリル等で焼き色がつくまで焼きます。

#### Step 2

米を磨いたら炊飯器に、米・水・調味料①を入れ、焼いた切り身を乗せて炊き込みます。

#### Step 3

炊きあがったら鯛の切り身を出し、骨を取り除いてからご飯と混ぜれば出来上がり。

ワンポイント！  
炊いてからのほうが  
骨をとりやすい！



[【鯛飯作りの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

