

## ぶり大根だし茶漬

( 材料 = 4人分 )

①ひやくまん穀	2合
水	適量
②鰯	切り身2枚
大根	200g
③水	200ml
昆布	7cm角1枚
醤油	大匙1.5
砂糖	大匙1
酒	大匙1
④葱	少々
白炒りゴマ	少々
⑤だし汁	600ml
塩	小匙1/2
淡口醤油	少々
味醂	小匙1



( 作り方 )

- ① ひやくまん穀でご飯を炊きます。
- ② 大根の皮を厚めにおき、5mm厚さに輪切りにして、更に食べ易い大きさに切ります。
- ③ 鰯の切り身は鱗を取り、骨を取って一口サイズに切ります。
- ④ 鍋に水、昆布、大根を入れて火にかけ、沸騰したら鰯を入れてアクを取り、③の調味料を入れて弱火で煮ます。
- ⑤ 葱は小口から薄く切りザルに入れて水でもみ洗いして水気を切ります。
- ⑥ 鍋に⑤のだし汁、調味料を入れて温め、薄めの吸い物だしを作ります。
- ⑦ ご飯を碗に盛り、④、⑤を乗せ、白ゴマを振り、⑥をかけます。

※ お好みでわさびやおろし生姜を薬味にします。  
鰯を一晩2%にした塩水に浸けて置くとより美味しくなります。

<考案者>  
北陸学院大学短期大学部食物栄養学科1年 川島 杏菜

※本レシピは、考案者のレシピをもとに、加藤キッチンスタジオ 代表 加藤重和氏に監修いただきました。