

AGTG (甘海老の具足煮のたきこみご飯)

(材料=4人分)

①甘海老	20尾
水	約400ml
昆布	10cm角1枚
酒	大匙4
砂糖	大匙1
醤油	大匙3
②蓮根	100g
人参	小1本
舞茸	1パック
小葱	2本
③ひやくまん穀	3合
水	適量



(作り方)

- ① 甘海老は頭の先、ひげと長い足、尾の先をハサミで切ります。
- ② 鍋に約400ml程度の水、昆布を入れて火にかけ、①の調味料を入れ、沸騰したら甘海老を入れて、アクを取り除いて煮ます。
- ③ 蓮根は皮をむいて7~8mmの角切りにし、人参は皮をむいて小さ目の短冊切りにし、舞茸は細かく解します。
- ④ 米を研いで炊飯器に入れ、②の煮汁を入れ、足りない分3合のメモリまで水を加えます。
- ⑤ ②の甘海老の姿の良いものを12尾残して、頭を絞り、身を取り出して細かく切り、③と共に炊飯器に入れて、炊飯します。
- ⑥ 炊き上がれば全体を混ぜ合わせて、甘海老を入れて温めます。
- ⑦ ご飯茶碗に盛り、甘海老を乗せ、細かく刻んだ小葱を散らします。

<考案者>

石川県立金沢北陵高等学校3年 日下 奈々
小西 夏翠
木下 理沙
出村 美尋