

伝えよう  
繋げよう  
**かあちゃんの味**  
つくってんまい  
たべてんまい  
おいしでえ



調理時間  
**60分**

# 鯛めし

鯛を贅沢に使った一品



JA香川県  
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。その中から1品ずつご紹介していきます。

## 材料[4人分]

- 鯛の切り身 ..... 3切れ
- 酒(鯛のふりかけ用) ..... 20ml
- 米 ..... 560g
- 干しいたけ(水でもどす) ..... 2~3枚
- 油揚げ ..... 0.6枚
- 金時にんじん ..... 40g
- ごぼう ..... 40g
- A 薄口醤油・醤油・酒 ..... 各40ml
- ざらめ ..... 80g

## 作り方

- ① 鯛は皮目に切り目を入れて酒をふりかけておく。
- ② 米は炊く30分前に洗ってざるにあげる。
- ③ 干しいたけ、油揚げ、金時にんじんは同じくらいの大きさの千切りにし、ごぼうはさがきにしてお水にさらしてアクをぬく。
- ④ 土鍋に洗った米と米の3割増しの水を入れ、③とAを加えよく混ぜる。①をのせて強火で炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、そのまま20分蒸らし、鯛の骨を除き、身をほぐして混ぜ合わせる。好みで山椒の葉を上のにのせる。

## ポイント

鯛に酒をふりかけておくことで、臭みがとれます。

これが特産!

### ★金時にんじん

一般的なにんじんよりも、甘くてやわらかいのが特徴。お正月のおせち料理にはかかせない。

私たちの  
おすすめ

坂出中央地域女性部

「鯛めし」は坂出市の王越地域で船乗りへのねぎらい飯として始まった郷土料理。今では、真鯛の赤色はめでたい色として重宝され、地区の祝い事や寄り合いで大釜を囲み、楽しく炊きたてを食べるのが習わしになっています。レシピでは、紅色の濃い地元特産の「金時にんじん」を入れることで色鮮やかに仕上げられています。