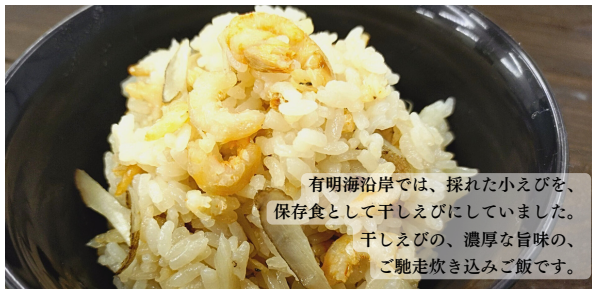


◆えび飯



有明海沿岸では、採れた小えびを、保存食として干しえびにしていました。

干しえびの、濃厚な旨味の、ご馳走炊き込みご飯です。

材料 4人分

食
材

- ・ 米 2 合
- ・ 干しエビ（できれば殻付き） 20 g
- ・ ごぼう 20 g
- ・ 水 適量

調
味
料

- ・ 薄口しょうゆ 大さじ 3/4
- ・ 濃口しょうゆ 大さじ 3/4
- ・ 日本酒 大さじ 2

作り方

01 下ごしらえ

1. 米を洗ってざるに上げる
2. ごぼうは、小さめのさがきにする
3. 干しえびは殻を取り、水につける



02 干しえびのだしを取る

1. 干しえびの殻のみを、沸騰させだしをとる



03 炊き込みご飯を炊く

1. 下ごしらえをした材料と、干しえびのだし・調味料を全て炊飯器に入れ、炊き込む

※調味料を加えたら、混ぜない方が焦げにくい



04 盛り付けて完成

1. お茶碗に盛り付けて完成

