

# 干しカレイをカレイ（華麗）なご飯に変身



作 者 田中 睦美 さん

住 所 兵庫県香美町

使用干物 カレイ

## 材料

### 『干しカレイの炊き込みご飯』

米……………2合  
干しカレイ………3枚(1枚80g)  
青ねぎ……………1本  
炒りゴマ……………大さじ1  
トキワのエ〜だし…大さじ2と1/2

### 『干しカレイの寿司飯』

米……………2合  
干しカレイ………3枚(1枚80g)  
大葉……………4枚  
梅干し……………2個(20g)  
かつお節……………1袋(1.5g)  
トキワのべんり酢……………70ml

## 作り方

### 『干しカレイの炊き込みご飯』

- 1 炊飯器に米2合とエ〜だしを入れ、通常の水加減をし、干しカレイ3枚を入れて一緒に炊きます。
- 2 青ねぎは小口切りにします。
- 3 1のご飯が炊けたら、一緒に炊いた干しカレイを取り出し、身をほぐします。
- 4 炒りごまと2の青ねぎと、3の干しカレイをご飯に混ぜ合わせます。

※エ〜だし1:水15の割合でだし汁を作って、炊き込みご飯にかけて、お茶漬けにしても美味しいです。

### 『干しカレイの寿司飯』

- 1 米2合を通常の水加減で炊きます。
- 2 干しカレイは魚焼き器またはフライパンで焼いて、身をほぐしておきます。
- 3 大葉はせん切りにして、梅干しは種を取って、たたいておきます。
- 4 1のご飯が炊けたら、べんり酢を手早く混ぜ合わせて、かつお節と3の梅干しと2の干しカレイも混ぜ合わせ、うちわで冷まします。
- 5 器に盛り、3の大葉をのせます。

※おにぎりにして、お弁当に入れるのもよいです。

その場合は、大葉は海苔のように巻きます。



## 作者コメント

いつも焼くだけの干物を食卓に出していましたが、子供も喜ぶような何か別のメニューに出来ないかなあ〜？と考え、子供も大人も好きなご飯レシピを考えました。

干物は、そのまま焼いて食べるのも充分美味しいので、干物の味を生かす為に、他の食材はあまり使用せず、また、家庭でも手軽に出来る簡単レシピにしました。

おにぎりにして、お弁当に入れるのもいいですし、炊き込みご飯は、お茶漬けにしても美味です。

家族が美味しい！と笑顔で言ってくれるレシピが出来ました。

同じ干物ご飯でも、全く違う美味しさをお楽しみ下さい。