

ハタハタ茶飯



作 者 角野 きよみ さん

住 所 大阪府大阪市

使用干物 ハタハタ

材料

ハタハタ干物 …………… 4 尾
米…………… 2 合
ほうじ茶 …………… 8 g
酒…………… 大さじ 2
醤油…………… 小さじ 2
薄揚げ…………… 1 枚
細ねぎ…………… 6 本

作り方

- 1 米を洗う。
- 2 ハタハタを焼き、身と、頭・骨に分ける。
- 3 小鍋に水 1 カップとお茶を入れて沸かし、2 の頭と骨を入れて数分煮る。
- 4 炊飯器に3 の汁をこして入れ、醤油、酒を加えて、炊飯器の目盛まで水を加えて調整する。
- 5 薄揚げを細切りし、4 に入れて炊飯する。
- 6 ねぎを小口切りする。
- 7 炊き上がったら、飯椀に盛り、2 の身を切ったのせ、6 を散らす。

作者コメント

子どもの頃、父が食べ終わった後のハタハタの干物の頭と骨をお茶碗に入れてお茶をかけ醤油を入れて飲んで
いるのを真似しておいしかった記憶があり、ほうじ茶の茶飯を作ってみました。

身とご飯を別に食べると、ご飯はほんのりとしたハタハタのだし味で、混ぜて食べるとハタハタ味を強く感じると
思います。