

SKT (☆キス・とうもろこし) ご飯



作 者 小椋 美穂子 さん

住 所 兵庫県香美町

使用干物 キス

材料

米……………3号
干しキス……………8尾
とうもろこし……………100g
玉ねぎ……………小1個(約120g)
トマト…小2個(湯むきして約220g)
バター……………10g
濃縮だし(株)トキワのえ〜だし使
用)……………大さじ2強
水……………450ml
塩こしょう……………少々
ローリエ……………1枚

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげる。
- 2 キス4尾はグリルで焼く。
- 3 トマトは湯むきしてザクザク切る。
- 4 ゆでたとうもろこしは実を包丁でこそげとる。
- 5 玉ねぎは皮をむき、粗みじん切りにする。
- 6 残りのキスは頭と内蔵、大骨を取って粗くほぐす。
- 7 焼いたキスも同様にほぐす。
- 8 厚手の深鍋を熱し、バターで玉ねぎ、とうもろこし、焼いていないキスのほぐしたものを炒める。軽く塩こしょうを振る。
- 9 トマトを加えてさらに炒める。
- 10 洗った米も加えて、米が透き通ってくるくらいまで炒める。
- 11 別鍋に分量の水とえ〜だしを入れて沸騰させておく。
- 12 炒めた具と米に熱々のだしを加える。
- 13 焼いたキスをほぐしたものとローリエの葉を入れ、蓋をして強火で炊く。
- 14 焼いたキスをほぐしたものとローリエの葉を入れ、蓋をして強火で炊く。
- 15 沸騰したら蓋はしたままで弱火にし、約20分炊く。
- 16 炊き上がったら火から下し、5〜10分蒸らす。
- 17 具とご飯をざっくり混ぜてほぐし、出来上がり。

作者コメント

干しギスご飯はよくありますが、今回はチキンライス風にトマトと炊き込んでみました。

焼かないキスを他の具材と炒めることで、キスのだしがよく出ます。でも、炊き込むとキスの存在感が無くなってしまいました。焼いてから米の上に乗せて炊くと、キス感は出ましたが、コクが無くなってしまいました。

そこで、半量ずつ焼いたものとそのままのものに分けて使いました。

とうもろこしやトマトは自家菜園でとれたものを使いましたが、缶詰を使えば、より手軽で時短できます。

え〜だしはかつおや昆布を使った「海のだし」なので、ブイヨンよりもキスご飯には合うと思って選びました。

最初、炊飯器で試作しましたが、炊き上がりの食感がうまくできず、鍋で炊いた方がおいしくできました。だしを入れたときに温度が下がらないように手際よく準備しておくのがポイント。

子供やお年寄りでも美味しく食べられる、あっさりめの和洋中間のご飯です。

タイトルは SKS（☆キススティック）から☆を分けてもらいました。