

# 三陸の海のリアージュごはん



鈴木 いく子



## 材料・分量(4人分)



- ・ 白米・・・・・・・・・・2合
- ・ **バター**・・・・・・・・・・30g
- ・ 蒸しほや・・・・・・・・・・4個
- ・ 鮭・・・・・・・・・・200g
- ・ ドライトマト・・・・・・・・8g
- ・ **牛乳**・・・・・・・・・・200ml
- ・ 枝豆(茹でたもの)・・16個
- ・ 塩・・・・・・・・・・3つまみ
- ・ 酒・・・・・・・・・・おおさじ1



## 作り方



- ① 米は洗っておく。
- ② ほやとトマトは小さく切る。
- ③ 炊飯器に米を入れて水 200cc と酒を入れてから牛乳を加え、炊飯器お米2のメモリまで水を足す。
- ④ ほや、トマト、塩を加えて普通に炊く。
- ⑤ きゅうりは輪切りにして浅漬けの素をかけもんでおく。
- ⑥ 鮭は薄く切り花形に整えバターで焼きます。
- ⑦ 炊きあがったご飯に枝豆を散らす。
- ⑧ 器にご飯を盛り、鮭をのせ、きゅうり漬けを添えて完成。

## ポイント

今年、地理的表示保護制度（G I）に登録された宮城の銀鮭と宮城の特産物ほやを使って炊き込みご飯にしました。大崎のドライトマトも加えています。カニご飯のような香りになります。