

宮城県亘理町の郷土料理【はらこ飯】



【材料】2～3人分

秋鮭の切り身	2～3切れ
いくら(しょうゆ漬け)	お好きなだけ
お米	2合分
水	適量
三つ葉	適量
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
●水	50cc
●だし昆布	適量

① 米は研いで30分程度ざるに上げておきます。

② 秋鮭を一口大に切る。

③ ●を鍋に合わせて火にかけ、切った秋鮭を加えて5分程度煮る。
(煮過ぎてしまうと鮭が硬くなってしまいます)
煮たら昆布を取り出しておきましょう。

④ 炊飯器に研いだお米と煮汁を加え、2合の目盛まで水を加える。
煮た鮭も加えて通常炊飯で炊きます。

⑤ 炊けたら5～10分程度蒸らします。
鮭を一旦取り出してご飯を器に盛り、鮭といくら、三つ葉をのせる。