

鮎ごはん

合計加熱調理時間 約 **36** 分

[1人分：347kcal/ 食塩相当量：2.4g]

こんがり焼いた鮎をのせ、炊き上げた贅沢な一品。
鮎の塩焼きの香ばしい風味とふっくらした身をご飯とともに楽しめます。



材料（10人分）

鮎（1尾：約90g）	8尾
粗塩	8g
<材料a>	
米	800g
水	730cc
薄口しょうゆ	100g
みりん	50g
酒	50g
<材料b>	
大葉（千切り）	10枚
ミョウガ（千切り）	2個
すだち（くし型切り）	5個
花穂じそ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	—	6分	270℃	—
2	コンビ	100%	30分	150℃	—

下ごしらえ

- ・鮎は腹を押さえてフンを除き、鱗を取り、軽く水洗いしてぬめりを取る。
- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 20mmの波型ホテルパン1枚に、鮎をのせて粗塩を振り、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、2の鮎をのせてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して鮎の頭、骨、ヒレを取り除いてさっくりと混ぜる。
5. 器に盛り、<材料b>を添える。



調理ポイント ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。