

## さんま炊き込み飯

今年のサンマは大ぶりで脂ものっておいしいですよ。サンマ刺しなど例年になく沢山食べました。さて「鯛めし」のように「さんまめし」も一年に一回くらいは作ってみるのもいいものです。混ぜご飯の楽しみは日常とちょっとだけ違うこと。このちょっとの違いが季節の変化、日々の暮らしに彩りを添えてくれます。この僅かばかりの彩りを家族で楽しんだりできれば、過ぎてみれば、貴重な思い出になるかもしれませんね。



頭や内臓・ヒレなどの余分は取り除き、粗塩で掃除して、日本酒で洗い流す



ニンジン・ショウガをみじん切りに



炊飯器にサンマ・ニンジン・ショウガを入れ水加減。醤油・日本酒・ダシを入れる。



ほぐしながら、器を替えるのもキレイ

サンマの皮目を焼いてから炊くという方法もあるんですが、針ショウガを沢山入れるので焼かなくてもOKです。DHAを全部戴きましょう。さんまを入れない「ニンジンご飯」という手だってあるんです。この場合はショウガは要りません。これはこれでウマイのです。

しょう油と日本酒の量はって？ だいたいいいんです。しょう油は炊き上げたときに、(あってほしい色程度に)、日本酒は(ぐい呑み1杯/米1合)てな感じかな・・・

もし味が薄かったなら・・・なんて考え込まないで！ それなら塩をパラパラとすればいいですよ。それから、水加減は少なめにすると良いです。おこわご飯の炊き込みって美味しいですもんね。もち米ではありませんが、雰囲気は大事なんです。