

## 鮎飯



アユの極めつきは何といっても「塩焼き」ですが、アユの香気や味わいを炊きこんだ鮎飯もまた美味しいものです。焼きで味わい、シメは鮎飯を。贅沢なアユ三昧を楽しんでみてはいかがでしょうか。

🕒 所要時間 60分

🍴 難易度 初級 中級 上級

### 材料〔2人分〕

|        |      |
|--------|------|
| アユ     | 2尾   |
| 米      | 2合   |
| だし汁    | 2カップ |
| 【調味料】  |      |
| しょうゆ   | 大さじ1 |
| 酒      | 大さじ1 |
| ニンジン   | 1/8本 |
| コンニャク  | 30g  |
| 干しシイタケ | 2ケ   |

### 下ごしらえ・準備

米を洗ってザルにあげておきます。アユはフンを絞り出して水洗いします。干しシイタケは水でもどしておきます。

### 作り方

- 1 ニンジン、コンニャク、もどした干しシイタケは細かく切ります。
- 2 アユは全体にしっかりと塩を振り、グリルで焼きます。
- 3 炊飯器に米、だし汁と【調味料】、1を混ぜ、その上に2をのせて炊きます。
- 4 炊き上がったら、アユのヒレ、頭、骨を取り除いて身をほぐし、混ぜ合わせて盛り付けます。



アアユにはカルシウムが豊富で、骨を丈夫にするのに効果的です。また内臓には肌の健康を維持するビタミンAや、赤血球形成を助けるビタミンB12が多く含まれています。貧血になりやすい女子はぜひ内臓ごと味わってみて。