

シラスごはん



おかずがいらないくらい、アツアツおいしいシラスごはんを炊いてみましょう。シラスの持ち味が潮の香りを運んでくれます。油揚げもひと手間かけて「油抜き」をすると味がしみ込みやすくなります。

🕒 所要時間 50分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

シラス干し	25g
米	1合半
水	330cc
油揚げ	1枚
にんじん	1/4本
シイタケ	2枚
大葉	2枚
酢	大さじ1杯半
みりん・酒・砂糖	各大さじ1/2杯
しょうゆ	小さじ1杯半
塩	少々

下ごしらえ・準備

米は洗ってザルに上げます。シラス干しと油揚げはそれぞれザルを使い、熱湯をかけておきましょう。にんじん、シイタケ、大葉はせん切りに。

作り方

- 1 水気を切ったシラス干しに酢を少量ふりかけておきます。
- 2 米を炊飯器に入れ、水を入れ、油揚げ、にんじん、シイタケ、みりん、酒、砂糖、しょうゆを加えて炊きます。
- 3 炊き上がったら1のシラスを入れて10分蒸らして、残りの酢をさっくりと混ぜます。
- 4 茶碗に盛ったら、大葉をのせます。

シラス干しから染み出る潮の味であっさり美味しいごはんのできあがり！



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができます。

カルシウムが不足すると、骨粗鬆症など骨の病気の他、高血圧、動脈硬化、認知障害など色々な病気にもつながります。

イライラ防止にも有効！というのは俗説ですが、ふっくら炊いたおいしいごはんを食べれば、とても幸せな気持ちになれて心が落ち着きますよ。