

お料理 クリップ

毎日が物産展

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

タイのひゅうが飯

元は愛媛の漁師飯。
漬けにした刺し身に卵が絡み、
ご飯がモリモリ進みます。



卵をよくほぐしておくと、全体になじみやすい



■材料 (4人分)

タイ (刺し身用・薄造り) … 200g
ご飯 …………… 茶碗 4 杯分
卵 …………… 1 個
刻み海苔 …………… 適量

大葉 … 6 枚 → 千切りにする
A [醤油 …………… 大さじ 2
酒、みりん … 各大さじ 1
白ゴマ …………… 大さじ 2

■作り方

- 1 タイを A に 30 分程漬ける。
- 2 溶き卵を 1 に加えて混ぜ合わせる (写真)。
- 3 器にご飯を盛り、刻み海苔を散らして 2 をのせ、大葉を添える。

刺し身はアジ、カツオなどでもおいしく作ることができます。

