

霞目駐屯地(ご当地グルメ)

「はらこ飯(はらこめし)」

～ 愛する郷土 宮城の味♡～

PRポイント

はらこ飯は炊きこみご飯の一種です。醤油やみりん、鮭を煮込んだ煮汁で炊きこんだ飯の上にいくら(はらこ)がのっている宮城県の郷土料理。阿武隈川の河口付近にある巨理地方で、産卵のため遡上してきた鮭を余すことなく大切に食べられてきたのがルーツです。



栄養ポイント

鮭は良質のたんぱく質を豊富に含み、脂肪も適量に含んでいる。歯や骨を丈夫にするビタミンD、若返りのビタミンEを多く含む。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ・米 130g
- ・鮭フィッシュ 120g
- ・醤油 10g ・みりん 5g ・調理酒 3g
- ・(味のついていない)筋子 40g
- ・塩 ひとにぎり
- ・醤油 2g ・調理酒 1g

*「筋子」は味付けいくらで応用しても良い。

はらこ飯レシピ



作り方

- 1 筋子は海水程度の水のなかで静かにほぐす。
(「味付けいくら」の場合は不要)
- 2 鮭は刺身状にスライスする。
- 3 醤油、みりん、調理酒、水100cc程度を煮立て、2を軽く煮る。
- 4 3の鮭を取り出し1のいくらを軽くたれにくぐらす。醤油2g、調理酒1gで味付けする。
- 5 4でとりだした煮汁で米を炊く。
- 6 器に炊きあがった「ご飯」「鮭」「いくら」を盛り付ける。

