



愛媛県民のソウルフードではないかと思う鯛めし♡鯛の生産量日本一の愛媛の郷土料理です。あっさりとした味わいに鯛の香りがしっかりとして、なんとも幸せな気持ちになります！

アラでもできる！ 松山鯛めし

材料

鯛の切り身または
身が残っているアラ 1尾

米 2合
昆布 1枚（あれば）

A 醤油 大さじ1
A 酒 大さじ1
A 塩 小さじ1/2

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、30分置いておく。
2. 鯛は両面にしっかり目に塩を振る（分量外）。魚焼き器があれば、両面焼き色をつける。なければフライパンで焼いてOK。
3. 炊飯釜に米を入れたら、Aを加えて2合の目盛りまで水を注ぐ。その上に昆布・鯛をのせる。
4. 炊けたら鯛を皿に取り出し、骨と身に分ける。小骨には十分気を付ける。
5. 鯛の身を炊飯釜に戻し、全体を混ぜて完成！おにぎりにしても最高です。