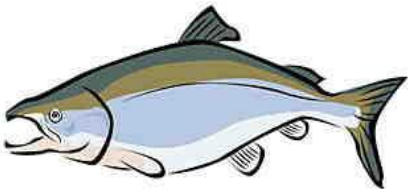
# 郷土料理「はらこめし」を作ろう



★はらこめし　材料（４人分）

| | | |
|---|---|---|
| 米 | | ２カップ |
| 水 | | ２カップ |
| 鮭 | | ２５０ｇ |
| はらこ | | ７０ｇ |
| A | しょうゆ | 1/2カップ |
| | 酒 | 1/2カップ |
| | みりん | 1/4カップ |

① はらこのほぐし方：両手ではらこを持ち上げ、ねじるようにしてほぐしておく。

② はらこの煮方：ほぐしたはらこに、塩を少々ふり、すぐに水洗いしてザルにあげて水気を切る。

Aの調味料を煮立て、はらこを入れ、ゆっくり１０秒煮る。

③ 鮭の煮方：さけは薄切りにし、はらこを煮た調味料で煮て冷ましておく。※くっつかないように １枚ずつ鍋に入れて煮ること。煮汁は後で使用するのでとっておく。

米　は　洗　っ　て　ザ　ル　に　あ　げ　て　お　く　。

## 炊きこむ方法

① 釜に米を入れ、鮭の煮汁４０ccを加え、不足分の水を加えて米とほぼ同量で炊き上げる。

② どんぶりにご飯を盛り、鮭、はらこをのせる。

## おかまぜの方法

① 釜に米を入れて１割減の水加減で炊き上げる。

② ご飯に鮭の煮汁４０ccを加えてよく混ぜ合わせる。

どんぶりにご飯を盛り、鮭、はらこをのせる。

