

～蒲郡みかん香る～キンメダイの炊き込みごはん



キンメダイ

材料 4人分

米	2合
キンメダイ	1尾
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
蒲郡みかんの果汁 (又はみかん100%ジュース)	200cc程度
水	220cc程度
にんじん	中1/5本(30g)
しいたけ	3枚(30g)
アスパラガス	20g
あらびき黒コショウ	少々
あればみかんの皮	

作り方

- 1 キンメダイは塩焼きにする。
- 2 米はといで、ひたひたの水につけておく(30分～1時間)。
- 3 にんじん、しいたけは粗みじん切りにする。アスパラガスは薄めの斜め切りにしておく。
- 4 2の米を炊飯器に入れ、酒と塩を加え、果汁+水を2合の線に合わせる。均一になるよう混ぜる。
- 5 4の上になんじんとしいたけ、塩焼きにしたキンメダイを乗せて炊く。
- 6 炊き上がったらアスパラを加えて蒸らし、キンメダイの頭や骨等を取り除き全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り(写真は俵型に型抜き)、黒コショウ、細切りにしたみかんの皮を乗せる。

キンメダイのホイル焼き



キンメダイ

材料 2人分

キンメダイ*	2切れ
えのきたけ	50g
にんじん	中1/5本(30g)
ピーマン	1個(40g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
塩	少々
酒	大さじ1
バター	10g
ポン酢	適宜
アルミホイル約30cm	2枚

※キンメダイの代わりにムツを使っても◎

作り方

- 1 キンメダイは塩をふり、しばらく置く。表面の水気をペーパーで拭き取る。
- 2 えのきたけは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。にんじんは千切り、ピーマンは7mm～1cm幅の細切り、玉ねぎは輪切りにする。
- 3 アルミホイルの上に、輪切りにした玉ねぎ、魚、えのきたけ、にんじん、ピーマンを乗せる。上から酒を振りかけ、バターを乗せる。すき間がないようにアルミホイルを閉じる。
- 4 フライパンに1cmほど水を入れて(アルミホイルの閉じ目が浸らないように注意)フタをし、強めの中火にかける。水が沸騰したら弱火にし10～15分加熱する。(ホイルを開けてみて、キンメダイや人参に火が通っていればOK)
- 5 皿にのせる。食べる時にポン酢をかける。(レモン汁やしょうゆでも◎)