



めばるの カレー風味 炊き込みご飯

めばるのとろけるような柔らかい食感が楽しめます。
カレー風味も相性抜群です。

【材料】2人分

めばる	2匹
米	2合
白ねぎ	1本
春菊の葉	50g
酒	} 各大さじ1
濃口しょうゆ	
カレー粉	
砂糖	
かりゆし 顆粒チキンスープの素(中国風)	} 少々
塩	

【作り方】

- 1 めばるを3枚におろす。
- 2 水2カップを入れた鍋に、塩とめばるのあらを入れる。
- 3 沸騰させないように、あくをとりながら3分間煮る。
- 4 ③を計量カップに入れて、400mlになるように水を入れる。
- 5 白ねぎは小口切りにする。
- 6 土鍋に米、⑤、④を入れ、調味料、①を加え、
中火で沸騰させた後、弱火で10分間炊く。
- 7 火を止めた後、さらに10分間蒸らす。
- 8 仕上げにちぎった春菊を散らせば完成!



おいしい めばる の選び方

- ① 目やうろこに透明感があるもの
- ② さわってかたいもの

めばるはこれから5月ごろまでが旬です。鳴門海峡から
椿泊まで県内の広い範囲でとれています。
めばるには、赤、黒、白の3種類ありますが、徳島は黒め
ばるが多いです。