



あなごの混ぜご飯

あなごの甘みを存分に楽しめる混ぜご飯です。
食欲をそそる香りなので、夏にもおすすめ！



【材料】2人分

あなご(開いたもの)	1匹分
みょうが	2コ
青じそ	2枚
白ごま	大さじ2
ご飯(温かいもの)	1合分
濃口しょうゆ	各大さじ2
酒	
酢	
砂糖	大さじ3
水	大さじ1

【作り方】

- 1 コンロで、あなごの表と裏を1分ずつ素焼きし、一口大に切る。
- 2 フライパンに砂糖大さじ2、濃口しょうゆ大さじ2、酒大さじ2を入れて煮立て、①を入れて手早くからめる。
- 3 みょうがの端を切り落とし、縦半分にしたあと斜めに千切りにして、水に放つ。
- 4 ボウルに酢大さじ2、砂糖大さじ1、水大さじ1を入れて混ぜ、③を漬ける。
- 5 ご飯に白ごまと②を半分加えて、ざっくりと混ぜる。
- 6 ⑤を器に盛り、②の残りと④と切った青じそをのせれば完成！



おいしいあなごの選び方

- ① 体表にぬめりのあるもの
- ② 開きの場合は身が白いもの

あなごは、梅雨あなご、夏あなごと呼ぶ7~8月頃が旬です。
脂っこくなく、あっさりしています。ふっくらとして甘みもあっておいしいです。