

ぶりめし

材料 (4人分)

ぶり	100 g
酒	適量
塩	//
生姜	適量
大葉	5枚
白ごま	大さじ1
刻みのり (又はもみ海苔)	適量



※ご飯 (8人分)

米	3合	}	A
昆布	8 cm角		
酒	大さじ3		
薄口	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
水	3合位		

作り方

- ① ぶりは両面に酒をふり、塩をふりかける。
- ② 生姜は皮をむき、千切りにして水に浸す。大葉は刻んでアクをぬく。
- ③ 胡麻は軽くフライパンで煎る。
- ④ ①をグリルで焼き粗くほぐす。
- ⑤ Aの分量で御飯を炊き④と生姜を混ぜ、少し蒸らす。
- ⑥ 茶碗に⑤を盛り、大葉、白ごま、刻みのりを添える。