社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸保育所

レシピ紹介

☆鯛めし

＜材料：４人分＞

米	２合
鯛	１尾
ふり塩	適量
昆布	１０㎝角１枚
塩	適量
しょうゆ	小さじ２

＜作り方＞

① 米は水洗いし、ザルにあげておく。
　昆布はぬれ布で汚れを拭く。
② 鯛はふり塩を振って焼き、ほぐしておく。
③ 炊飯器に①と塩・しょうゆを入れて炊く。
④ 炊き上がったら、②を混ぜ入れる。
　＊小口切りにしたねぎを飾ると彩りがきれいです。

✿ 「めでたい祝魚」の筆頭。姿形の風格と赤い地色にアイシャドー、青い斑点の色彩的特徴も鮮やかです。
〇旬の時期…１０月上旬～５月下旬
〇産地…福山市沖合全域
〇栄養の特徴…脂肪分の少ない淡白な味。刺身・塩焼き・あら煮・干物などいろいろな方法で調理されます。

参考：うずみ食材カレンダー