



# ぼら雑炊

## <材料(4人分)>

- ・米……………2合
- ・ぼら(又は白身魚)の切り身…70g
- ・ごぼう……………60g
- ・人参……………50g
- ・長ねぎ……………30g
- ・油揚げ……………1枚
- ・砂糖……………小さじ2
- ・うすくちしょうゆ……………大さじ1
- ・酒……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1
- ・和風だし……………小さじ1
- ・水……………400ml



米にぼらやねぎなどを入れて炊き上げたもので、雑炊といっても、炊き込みご飯のようなものです。秋になると伊勢湾から川の上流に「ぼら」がのぼることから、秋祭りには欠かすことのできない行事食でした。

## <作り方>

- ① 米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておく。
- ② 魚は焼いて、身をほぐす。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらしてあく抜きする。人参は長さ3cmの千切り、長ねぎは5mm幅に切る。



- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅に切る。



- ⑤ 炊飯器(または鍋)に、米、水、調味料を入れてさっと混ぜる。人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、魚の順に上にのせ、炊き込む。

