

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

緑愛炒飯・丸ごとビタミンチャーハン



材料（4人分）所要時間 15分

ほうれん草	60g
ご飯	40g
鯛	100g
卵	4個
白葱	10g
生しいたけ	20g
塩	適量
胡椒	少々
酒	少々

作り方

鯛は切り身にし、軽く塩を振って塩焼きにしておく。

ほうれん草は大きめにザク切りにし、白葱と媛王はみじん切りにし、卵は割って溶いておく。

フライパンで卵を5分程度炒めたら、ご飯を加えパラッとなるよう炒める。

パラッと炒めたらみじん切りにした白葱と生しいたけを加え、塩・胡椒で味を調える。

ここに酒をほんの数滴加え、ほうれん草を加えあおるようにして混ぜ合わせる。

チャーハンを皿に盛り付け、その上に鯛の塩焼きを乗せて完成。

ワンポイント

鯛は食べる直前にほぐしながら食べてても良いが、焼いた後にほぐして混ぜ合わせてもおいしい。

鯛の代わりに愛媛県産の釜揚げちりめんを使うとカルシウムUP。

チャーハンには卵調理が重要なポイントです。卵はあまり炒め過ぎず、ご飯を加えてからは卵を潰しながら炒める。

お酒を数滴入れることでご飯がふっくらし、旨味がでる。

食材について

ほうれん草は冬霜にあたると、甘みが増えて美味しくなります。葉が瑞々しく艶があり、葉肉が厚く緑色が鮮やかなものを選びましょう。

松山市、西条市が主な産地です。

