

えひめを食べよう! 『えひめ地産地消』レシピ

麦ごはんのさつま



材料(4人分)

麦めし・・・(麦1:米9)
鯛焼き身・150g
麦みそ・・・250g
白みそ・・・10g
さとう・・・10g
酒・・・25cc
みりん・・・25cc
白だし・・・700~800cc

作り方

1. 鯛の身を焦がさないように焼き、身をほぐしてすり鉢でよくすりつぶす。これにみそを加えてさらにすりつぶす。
2. すり鉢の内側にすりつぶしたすり身を練り付け、逆さにして火であぶる。
3. 2-3分間あぶり、きつね色になったら調味料を加えよく混ぜる。
4. 混ぜた物に白だしを少しずつ加え、混ぜながら濃さや味を調整する。

ワンポイント

麦と米の量は好みにより調整する。麦の量が多いと少し食べづらくなる。
鯛の身の焼き方は表面がカリッとするくらいが適当。

はだか麦について

愛媛県のはだか麦生産量は、19年連続日本一位です。
瀬戸内沿岸の気候に適し、西条市や松前町、東温市などで広く生産されています。はだか麦は、麦みそや押し麦などの用途に利用され、風味が良いと評判です。

県ではこのほか「はだか麦レシピ集」をホームページで紹介しています。
誇れる愛媛の名産・はだか麦はいかが。

