



## 広島県の郷土料理レシピ

## 廿日市市大野・宮島の「穴子飯」

### 材料（4人分）

米	.....	2合
塩	.....	小さじ2/3
穴子（白焼き）	..	50g
ごぼう	.....	40g
にんじん	...	35g
干し椎茸	...	3g
干し椎茸の戻し汁	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1/2
砂糖	.....	小さじ1/3
しょうゆ	...	大さじ1/2
みりん	...	小さじ1

※給食では「穴子入りごはん」で提供しています。

### 作り方

- ① 米は塩を入れて、通常どおり炊く。
- ② 穴子はオーブンで焼く。（250℃で12分）
- ③ ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
- ④ 干し椎茸は戻して、せん切りにする。
- ⑤ ③と④を椎茸の戻し汁で煮て、調味料で味をつける。
- ⑥ ②と⑤をあわせて、ごはん混ぜ合わせる。

甘辛いたれをつけて焼いた穴子をごはんの上にのせた穴子飯は全国的に有名で、宮島口駅の駅弁にもなっています。

