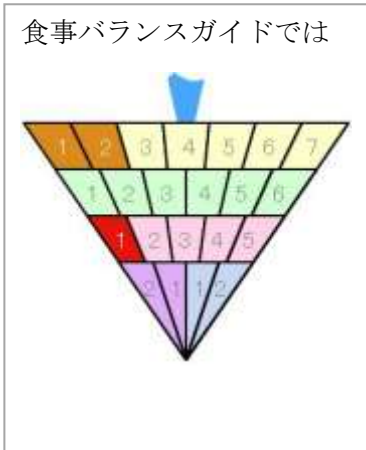


# 竹原市



## たけはら <sup>ぎょはん</sup> 魚飯

### 【材料（4人分）】

白身の魚（尾頭付）…120g

塩…2g

酒…20g

塩…1.2g

しばえび…40g

酒…8g

干ししいたけ…6g

砂糖…8g

しょう油…12g

水…340g

かけ汁

水と干ししいたけのもどし汁…400g

こんぶ…4g

魚のほね

かつおぶし…4g

しょう油…8g

にんじん…40g

エンドウ…40g

米…300g

たまご…120g

やきのり…1.2g

### 【作り方】

- ① 白身の魚に少し塩をふって焼き、骨をとる。
- ② こんぶ、かつおぶしなどのだし汁に骨を入れて、さらにだしをとり、味を調える。
- ③ ほぐした身を酒と塩でいため、そぼろにする。
- ④ しばえびは酒をふりかけて炒め、水に戻した干ししいたけを砂糖、しょう油で煮つける。
- ⑤ 花型に切ったにんじんをゆで、エンドウをさっとゆでてせん切りにする。
- ⑥ 錦糸玉子、やきのり、③④⑤を皿に盛りつける。
- ⑦ 白ごはん⑥をのせ、②のかけ汁をかけて食べる。

《いわれ》

魚飯は、古くは塩田で栄えた町たけはらで、製塩業で財をなした豪商（浜だんな）がお客さんをもてなすために出していた、郷土料理です。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー384kcal, たんぱく質 7.6g, 脂質 7.0g, 炭水化物 68.8g, 塩分 1.5g