ビワマスの炊き込みご飯

ビワマスの出汁がきいた炊き込みご飯です。
運良くビワマスが入手出来たら、是非、お試しください。

【材　料】　　　　　　　　4人分

ビワマス	200g	干しシイタケ	1枚
米	2．5カップ（400g）	ニンジン	20g
水（しいたけ戻し汁）	2．5カップ（500ml）	ゴボウ	15g
しょうゆ	大さじ2・2／3（40ml）	ショウガ	少々
酒	大さじ1・1／3（20ml）	ミツバ	少々
みりん	大さじ1・1／3（20ml）		

【作り方】

① 干しシイタケを水にもどす。もどし汁はご飯を炊くときに使うためとっておく。

② 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。

③ ①で戻した干しシイタケ、ニンジンを千切りにする。ゴボウはささがきにし、水につけあく抜きをする。ミツバは3cmくらいに切っておく。

④ ビワマスは3枚におろし、卵は別に残しておく。

⑤ シイタケ戻し汁・しょうゆ・酒・みりんを沸騰させ、この中にビワマスを入れて煮る。煮えたらざるに上げて身と煮汁を分け、皮と骨を取り除き、身をほぐす。煮汁はご飯を炊くときに使うためとっておく。

⑥ 卵はバラバラになれば、そのままほぐす。皮にくっついていれば、魚をゆでた汁の中で煮、皮を取り除く。

⑦ 煮汁の量をはかり、水を加えて600mL（3カップ）にする。

⑧ 炊飯器の中に米と⑦を入れる。その上にほぐしたビワマスの身、シイタケ、ニンジン、ゴボウ、卵、針ショウガを入れ、平らにならす。火を付け、普通に炊きあげる。

⑨ 十分に蒸らした後、全体に混ぜ合わせる。

⑩ 盛りつけ、上にみつばをあしらう。