

## マスめし（アメノイオご飯）

ビワマスとしょうゆだけで炊きあげた豪快な炊き込みご飯です。ビワマスの味を堪能するならこの方法がおすすめです。



ビワマスは秋(10月頃)に雨が降ると、産卵のため川に上ります。この時期のビワマスをアメノイオ(ウオ)と言います。本来、アメノイオご飯は秋の脂の落ちたビワマスを食べるために工夫された料理法で、滋賀の食文化財に選ばれています。しかし、現在、10月1日から11月30日まではビワマスの産卵保護のため禁漁期となっていますので、禁漁期前の美味しいビワマスでお試ください。

【材 料】	10人分
ビワマス	1～2尾(大きさに応じて)
米	1升
しょうゆ	1合
水	1.1升
ネギ	適量

### 【作り方】

ビワマスはウロコ、エラ、はらわたをとる。卵があれば腹に戻す。

米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。

炊飯器(または大鍋)に米、水、しょうゆを入れ、そこにビワマスを丸のままのせる。ご飯を普通に炊きあげる。

十分に蒸らした後、炊飯器をあけ、ビワマスのヒレを取り、頭を引っ張って中骨を外す。小骨もできるだけ取る。

ご飯とビワマスの身を混ぜ合わせ、2cmほどに切ったネギをちらす。

茶碗に盛りつけできあがり。(ねぎはお好みでどうぞ)