

平成28年10月17日（月曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング」レシピ

講師：くいもんや 305 料理長 中西 健治 氏

じゃこ飯

材料（4人前）

ごはん	600 g
じゃこ炊き ※	40 g
大葉	8枚
塩	少々

じゃこ炊き（作りやすい分量）

じゃこ	100 g	} ※
酒	180 cc	
刺身しょうゆ	20 cc	



作り方

- ① 鍋に、じゃこ・酒・刺身しょうゆを入れて、弱火で加熱しアクを取りながら、水気が無くなるまで煮詰める。
- ② 水分が無くなったら、ザルに取り、キッチンペーパーの上に広げておく。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ ボールに、ごはん・じゃこ・大葉を入れて塩（少々）を加えて混ぜ合わせる。