

じゃこ菜飯



材料（4人分）

大根葉 1本分
塩 大根葉重量の3%
昆布茶 大さじ1/2
米2合
ちりめんじゃこ 大さじ2~3
ごま、削り節 適宜

作り方

- 1)大根葉はよく洗って、葉先は取り除いてから、重さを量りその3%の塩を用意する。
- 2)鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れ茎の部分をさっと湯通しする。
- 3)冷水にとって冷まし、軽く水気を絞ってから細かく刻み、塩、昆布茶を入れてざっと混ぜ重石をかけて2時間以上漬ける。
- 4)お米を研いで通常の水加減でご飯を炊く。
- 5)炊き上がったご飯に水気を切った適量の大根葉とちりめんじゃこ、ゴマを混ぜ茶碗に盛って鰹節をかける。
*お好みで醤油をたらしてもよい。

* 大根葉の塩漬けは全量使わなくてもよい。
残った塩漬けは冷蔵庫で2~3日保存できる。