

## 焼きおにぎりのお茶漬け

材料（4人分）

<おにぎり>

白飯1合分、しらす30g、白ゴマ大さじ1、  
塩適量

<つゆ>

だし汁650cc、煎茶小さじ2、日本酒大さ  
じ1、濃い口醤油小さじ1、塩適量

<おにぎりを焼くとき>

サラダ油適量、ゴマ油適量、濃い口醤油適量

<つけ合わせ>

三つ葉8枚、粒あられ適量、ワサビ適量



作り方

- 1 だし汁を沸騰させ、煎茶を入れる。お茶の葉が開いたら、さらしまたは不織布製のペーパータオルでこす。これを再度鍋に移して沸騰させ、日本酒、塩で味をととのえる。最後に濃い口醤油をたらして香りづけをする。
- 2 炊き上がった白飯にしらす、白ゴマを混ぜる。これを4等分にして、手に塩をつけておにぎりを作る。
- 3 焼きおにぎりを作る。フライパンにサラダ油、ゴマ油をひいて、おにぎりの両面を焼く。ハケで濃い口醤油を塗って再度焼く。
- 4 小丼に焼きおにぎりを入れ、つゆを張る。粒あられを散らし、三つ葉を浮かべ、ワサビをのせる。

料理のポイント

- 1 お茶漬けなので、つゆの味付けは薄くします。
- 2 塩むすびは、固く握らないと焼く時にほどけてしまいます。