

鰺の調理実習!

料理名：鰺のチャーハン

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	6匹	
米	900g (六合)	
長ネギ	180g (一本)	
万能ねぎ	60g (一本)	
サラダ油	大さじ3	
卵	6個(1パック)	
塩	適量	
味噌	適量 小3 (多すぎず)	
醤油	適量	
砂糖	適量	
柚子胡椒	小さじ3 (多すぎず)	

班員名：石橋奈穂里、木村悠然、田中彰亮、村上奈々子、西園敷瑞生

作り方

《作り方》

- 1 鰺を三枚におろし骨を抜き、少し塩をふり、しばらくおいておく
- 2 1の水気を拭いて、グリルで焼く。冷めないうちに、身を大まかにほぐす。
皮と血合いは使わない。(切っておく)
- 3 長ねぎは微塵切りし万能ねぎは小口切り。味噌を醤油で溶いておく。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を馴染ませ、溶いた卵を流しこみごはんを加え手早く混ぜる。
- 5 全体的に卵と油が回ったら長ねぎと鰺を加え、さらに炒める。炒めている最初に砂糖、味噌、醤油を加えておく。
- 6 柚子胡椒を加えてさらに炒める。味見をしてちょうどよい火加減だったら、最後に万能ねぎを加え、火が回ったら火を止める。

