


いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北コイ
調理時間：約50分
(炊飯時間を除く)

鯉の炊き込みご飯



ここが 

実は塩焼きでも美味しい鯉を使った炊き込みご飯です。

材 料 (4人前)

コイ	1尾	塩	10g
白米	3合	酒	大さじ2
		醤油	大さじ2 1/2



1. コイはウロコを引いて三枚におろします。
2. 塩をして20分程度おいておきます。
3. 塩を軽く洗い流して塩焼きを作り、骨を取り除きながら身をほぐしておきます。
4. ほぐしたコイの身、酒、醤油を入れて炊飯してできあがり。

【ひとくちメモ】

コイ

霞ヶ浦北浦は日本でも有数のコイの産地で、網いけす養殖により2~3年かけて1~2kgに育てた後、全国に出荷され、生産量は全国第1位です。主に、うま煮や鯉こく、あらいななどで食べられています。

コイは、良質なタンパク質、ビタミンB群・D・Eが豊富で栄養価が高く、疲労回復効果やむくみ・貧血の防止効果、母乳の出を良くするなどの薬効があり、紀元前から食用とされてきた滋養食品です。

