

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ユメカサゴ
調理時間：約60分

のどぐろ（ユメカサゴ）と きのこの炊き込みご飯



ここが 

茨城で「のどぐろ」といったらユメカサゴのこと。味は漁師さんの折り紙付き。
おいしいのどぐろを炊き込みご飯でどうぞ。

材 料（3人前）

ユメカサゴ	1尾	醤油	大さじ1
白米	2合	めんつゆ	大さじ1
ひらたけ	1/4パック	日本酒	大さじ2
昆布	約10cm	みりん	大さじ2
塩	適量		

1. のどぐろは鱗、わたを取ります。
2. 下ごしらえしたのどぐろに塩少々をふって焼きます。



3. 洗った米を炊飯器の釜に入れ、調味料、水を加えます。

水はふだんより少しだけ少なめにします。

昆布、焼いたのどぐろ、割いたひらたけを入れ、炊飯器のスイッチを入れます。



4. 炊きあがったら、骨、ひれを取り除き、軽く混ぜてからお茶碗によそって完成です。海苔や薬味はお好みでどうぞ。



【ひとくちメモ】

のどぐろ (ユメカサゴ)

岩手沖～東シナ海に生息し、茨城沖では水深 200 ～ 250m 付近の漁場で底びき 網により漁獲されます。

茨城県では「のどぐろ」と呼ばれています。日本海側で「のどぐろ」といえば別種のアカムツのことですが、茨城沖でもアカムツが漁獲されるので紛らわしいです。両種とも口の中が黒いのが特徴です。

