

ボラのぼっかけ

備前市(片上湾沿岸)の郷土料理です。熱いごはんの上にほらの汁をぶっかけてたべることからこの名前が付きました。寒ほらは、臭みがなく脂がのっておいしいです。備前市の学校給食でも実施しました。ほらは、さわらやぶいと同一出世魚(成長するにつれ名前が変わる魚)です。一般的に、ほらは臭いとおもわれていますが、昔は、タイと並ぶ高級魚でした。環境汚染の影響で確かに臭い魚のイメージですが、現在では、環境汚染も改善され、おいしいほらが食べられるようになりました。みなさんも是非、作ってみてください。

材料(5人分)

ご飯……………茶碗5杯
ほらミンチ……………250g
 サラダ油……………小さじ1
A { 酒……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 おろし生姜……………小さじ1
油あげ……………50g
ちくわ……………50g
こんにゃく……………100g
人参……………50g
ごぼう……………50g
はくさい……………150g
葉ねぎ……………30g
生姜……………3g
かつおだし汁……………100g
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2



一人分栄養成分

エネルギー	489kcal
蛋白質	20.8g
脂肪	7.5g
食物繊維	3.1g
塩分	1.9g

作り方

- ① 鍋に油をしき、ほらミンチを加え、Aを加え炒める。
- ② 材料を細かく切り、①に加え、だし汁をいれて煮る。
- ③ 調味料を入れ、味を整える。
- ④ 丼にご飯をよそい、ほらのかけ汁をかけ、線きり生姜と葱をふる。