



アミめし



材料

● 米	2合	● 人参	40g
● <u>干しアミ</u>	30g	● 油あげ	1/2枚
● しょうゆ	大さじ2	● 干し椎茸	2枚
● だし昆布	1枚		
● 水	普通どおり		

作り方

干しアミとは、宇佐市の海岸部でよく獲れるアミ（小エビ）を干したものです。他にも、生のアミを塩漬にした漬けアミや、アミを茹でて干した干しアミも好まれています。

- ① 干しあみは分量のしょうゆをふりかけておく
- ② 人参、油揚げ、戻した干し椎茸をせん切りにして、だし昆布、水を入れて炊く
- ③ 炊き上がる直前に①のあみを入れて炊き上げ、蒸らす
- ④ だし昆布を取り除き、よく混ぜ合わせる

大分県栄養士会発行『大分ふ〜ど』より参照