



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●飛田和緒 『家の光』2025年1月号「家の光料理カード」掲載

めし  
**はらこ飯** ~ お正月にピッタリの豪華な一品 宮城の伝統食 ~

エネルギー  
389kcal  
塩分2.1g  
調理時間20分  
(浸水・炊飯時間を除く)



材料 (2人分)

- 米……………2合
- 生ザケ……3切れ(約250g)
- イクラのしょうゆ漬け  
……………大さじ3~4
- ミツバ(ざく切り)…1/4束分
- だし汁……………2カップ
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2

1月号好評発売中

# 家

特集  
もっと自分を好きになる

1  
January  
2025

おいしいご飯を食べて、  
ずっと卓球に關わっていたい  
石川佳純

□E no HIKARI

# の

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー  
マガジン

達人に教わる  
農具の収納術

国産米消費拡大の切り札  
ふくらむ!  
餅の可能性

# 光

作り方

- ①サケは骨を抜いて2~3等分に切り、熱湯に通してから流水で洗い、あくやうろこを取り除く。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①を加えて5分煮てそのまま冷ます。煮汁とサケを分ける。
- ③炊飯器に洗った米と②の煮汁を入れる。水分が2合目の目盛りまで足りない場合は水を足して炊く。
- ④③の上に②のサケをのせ、蒸らす。サケの半量をほぐしながらご飯と混ぜ、残りのサケと共に器に盛りつけ、イクラとミツバをちらす。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで