

じゃこ玉ライス

じゃこ天の
アレンジメニュー
[Vol.11：ホテルジャコドレミレシピ]

じゃこ天と鯛めし、愛媛の「おいしい」をひとつにしたレシピです。

弾力のあるじゃこ天をひと口ほおぼるとなんと中から鯛めしが！

「日本の夕陽百選」に選ばれている「ふたみシーサイド公園（道の駅ふたみ）」でも商品化され、人気メニューとなっています。



レシピ：中村和憲先生

材料

〈2人分〉

じゃこ天のすり身	適宜
鯛めし	適宜
揚げ油	適宜

作り方



鯛めしを炊く。
直径3～4cmのボール状にまとめる。



濡れふきんを手のひらに広げ、じゃこ天のすり身をのせて広げる。
おはぎを包む要領で ④ を包む。



170℃に熱した油で ④ をサッと揚げたらできあがり。

じゃこ天のすり身の作り方は
Vol.11
ホテルジャコドレミレシピを
見てね！