

# コロナに負けるなレシピ集【魚料理①】

## 宇和島鯛めし（2人分）

プライドフィッシュ料理コンテスト準グランプリ！愛媛県の春のプライドフィッシュ「愛育フィッシュ愛鯛」を使用（農林水産省）

<b>■材料</b> 鯛 200g 卵（生食用） 2個 青ねぎ 少々 ごま 少々 もみのり 少々 ご飯 適量  <b>【タレの素】</b> 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 だし汁 50cc 醤油 大さじ2	<b>《作り方》</b> ① 鯛は、薄いそぎ切りにします。 ② 青ねぎは小口切りにし、さらしねぎにします。 ③ タレの素の調味料を合わせ、人数分に分けます。 ①の鯛と卵を1人分ずつ分け、タレに混ぜ込みます。 ④ ご飯に③をかけ、さらしねぎ、ごま、もみのりを好みに散らします。
<b>このレシピの生い立ち</b> このレシピは、JF 愛媛漁連が、第4回 Fish-1 グランプリ プライドフィッシュ料理コンテストで準グランプリを受賞したもの。 「プライドフィッシュ」は、漁師が選んだ、本当においしい魚を紹介する取組です。 <a href="http://pride-fish.jp/">http://pride-fish.jp/</a>	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

<https://cookpad.com/recipe/4337857>

