

材料 (4人分)

焼き穴子	大 2 尾
ご飯	2 膳分
三つ葉	1 束
山椒の佃煮	大さじ 1 杯
濃口しょうゆ	適宜
ほうじ茶	適宜

1. 三つ葉は葉の部分落とし、軸のみを束ねてさっと茹で、冷水にとって冷まして水気を切る。
これを3cmくらいに切って軸三つ葉を作る。
2. 焼き穴子は頭と尾を切り落とし、1尾を4切れに切ってさっと焙る。
[ポイント]
焼き穴子は、焙るよりオーブントースターを利用する方が簡単に温められる。
その場合は、アルミホイルをプレートに敷いて焼き穴子をのせ、上面にアルミホイルをかぶせる。
3. 茶碗にご飯を半膳分くらいよそい、濃口しょうゆをまわしかけ、焼き穴子を盛る。
山椒の佃煮をふりかけ、軸三つ葉を盛り、しずかにほうじ茶を注ぐ。
[ポイント]
ご飯、ほうじ茶が共に熱すぎると、ご飯がふやけてしまうので、炊きたてのご飯や入れたてのお茶はさける。