



城ヶ島鬼力サゴ飯

三崎港えいあん丸

卵かけご飯界の絶対王者、「宇和島鯛飯」
だが、マダイがお刺身界の王様なんて誰が決めた？
本当に美味しい刺身でアレンジすれば、
さらに美味しい卵かけご飯に進化するんじゃない？
鬼力サゴこそ白身魚ナンバーワンというプライドをかけて、
宇和島に城ヶ島が挑みます
KING ob TKG 城ヶ島鬼力サゴ飯のレシピです！

宇和島鯛飯とは？

鯛飯と言うと、真鯛を白米と一緒に炊き上げるイメージですが、愛媛県宇和島一帯では、真鯛のお刺身を卵かけご飯風に食べる風習があります、これを鬼力サゴで代用してみましょう、

材料

鬼力サゴ（刺身）適量

お刺身で食べた残りとか、
お刺身作る時にカッコよく作れない尻尾周りを使えばいいです、

タレ

醤油、みりん、酒を同量、たっぷりかけるには
ちょっとないので2倍程度に薄めても良い、
面倒なら、天つゆ、麺つゆの類で代用しても良い、

生卵、1個

白身も一緒に丸々使ってもいいですし、黄身だけでも、ここはお好みで、
宇和島では家庭の食卓で出る場合や家庭料理風に提供する店では全卵使い、ちょっと小洒落たお店や旅館などでは黄身だけで作るところもあるようです、

薬味

ワカメ、刻み海苔、白髪葱、三つ葉、大葉、白ゴマなど適当に、

あとは、器の中でかき混ぜて、温かいご飯にかけて、行儀悪くかきこんで召し上がって下さい



King of TKG (卵かけご飯) 宇和島鯛飯

応用

もともとはマダイを使うのですが、自身のお魚ならなんでも合うと思います、鬼力サゴの外道のカンコやワニゴチ、ムシガレイなどでもいいですし、ヤリイカをイカそうめん風に捌いても美味しいです、

薬味も、冷蔵庫にあるもので構わないのですが、わかめの代わりにスーパーなどで売っている乾燥海藻サラダなどを使うと、こんにゃくやキクラゲなども入っていて食感が面白くなります、