

家

□ IIE no HIKARI

特集 もっと自分を好きになる

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光



1
January
2025

おいしいご飯を食べて、
ずっと、卓球に関わっていたい
石川佳純

農具の収納術
達人に教わる

国産米消費拡大の切り札
ふくらむ！
餅の可能性

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年1月1日発行(毎月1回)1日発行 第101巻第1号

おすすめ

家の光レシピ

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 ~

<調理> ● 飛田和緒 『家の光』2025年1月号「家の光料理カード」掲載

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
 A 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

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。

