



楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

サンマご飯

1人分約656kcal



筒切りなのでサンマの処理も手間いらず。写真は土鍋ですが、炊飯器一つで作れるので簡単です。サンマのうま味がご飯に移っておいしくいただけます。

作り方

- 1 米はといで、分量の水に30分以上漬ける。
- 2 サンマは頭と内臓を取って洗い、2cm長さの筒切りにする。Aを混ぜて、サンマを漬ける。時々返して10分くらい置く。
- 3 ショウガは皮をこそぎ、千切りにする。シソも千切りにして水に入れ、水気を切る。
- 4 炊飯器の米の中にBを加え混ぜる。サンマの水気をペーパータオルなどでしっかりふいて載せたら、ショウガを散らして普通に炊く。
- 5 炊き上がったら、サンマが崩れないように取り出し、全体を混ぜる。器に盛りシソを散らす。

材料 (4人分)

米(米用カップ)	……3カップ(540ml)
水	……600ml
サンマ	……3尾(450g)
ショウガ	……大1かけ(15g)
シソの葉	……6枚
A	
塩	……小さじ1
酒	……大さじ1
B	
塩	……小さじ1/3
酒	……大さじ1
しょうゆ	……大さじ1と1/2

もう一品

ニガウリと豆腐のいため物

1人分約136kcal



ニガウリはビタミンCが豊富な野菜。加熱すると壊れてしまうビタミンCが、ニガウリの場合はいためでも減りにくいそうです。夏バテ解消にもおすすめ。

作り方

- 1 ニガウリを縦半分になり、スプーンで種とわたを取ったら、2~3mmの斜め薄切りにする。塩を振り混ぜる。
- 2 豆腐は電子レンジで約2分加熱し、水気を飛ばす。
- 3 中華鍋にサラダ油を入れて熱し、1~2cm角に切った豆腐を入れて、焼き色がつくまでいためる。豆腐を取り出した後、同じ鍋にごま油の半分を入れて熱し、水気を絞った1を入れる。軽くいためて取り出す。
- 4 残りのごま油を足したら、卵をほぐして入れ、大きく混ぜる。そこに3を入れて混ぜ、削り節、Aで味を調える。

材料 (4人分)

ニガウリ	……1本(200~300g)
塩	……小さじ1/2
木綿豆腐	……1丁(200g)
卵	……1個
サラダ油	……大さじ1
ごま油	……大さじ1
削り節	……1パック(5g)
A	
塩	……少々
酒	……大さじ1
しょうゆ	……大さじ2