



# ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## スモークサーモンのサラダすし

1人分約577kcal

うれしいことがたくさんある春。こんな彩りの良いすしは楽しさを演出します。季節感のあるものを少しプラスするのもコツです。



### 材料 (4人分)

米……………米用カップ3 (540ml)	A	酢……………60ml
レタス……………4~5枚		砂糖……………大さじ1/2
タマネギ……………1/4個(50g)		塩……………小さじ1
黄ピーマン……………1個		オリーブ油……………大さじ1と1/2
アスパラガス(色よくゆでる)…4本(80g)		スモークサーモン……………150g
ケーパー……………大さじ2		スライスアーモンド……………大さじ4

※ケーパー フウチョウソウ科の花のつぼみのピクルス。スモークサーモンと相性が良い。

### 作り方

- (1) 米はとぎ、すし飯の線まで水を加えて普通に炊く。
- (2) レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- (3) タマネギは薄切りにして水にさらし、水気をしっかりしぼる。ピーマンは6~7mm角に切る。Aを合わせ、ケーパーとタマネギ、ピーマンを混ぜる。
- (4) スライスアーモンドは、うっすら茶色になるまで、フライパンで空いりする。
- (5) スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- (6) ご飯が炊き上がったたら、粗熱を取り(3)を漬け汁ごと混ぜ合わせて冷ます。
- (7) スモークサーモンとレタスをご飯にのせ、ざっくり混ぜる。器に盛り、アスパラガスとアーモンドを散らす。

もう一品

## ジャガイモとタマネギのスープ

1人分約122kcal

ジャガイモをちょっと煮崩れするくらいに煮込んで、ほっとする味のスープです。クリームを入れるとポタージュのようにまろやかになります。



### 材料 (4人分)

ジャガイモ……………2個(300g)	A	水……………カップ5(1000ml)
タマネギ……………1個(200g)		スープのもと……………小さじ2
セロリ(茎)……………1/2本(50g)		ローリエ……………1枚
ニンニク……………1片		塩……………小さじ2/3
トウモロコシ(粒・冷凍)……………50g		こしょう……………少々
バター……………10g		コーヒー用クリーム(液状)…4個(20g)

### 作り方

- (1) ジャガイモは皮をむき、2~3mm厚さの半月切りにする。タマネギは薄切りにする。セロリは薄い小口切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- (2) 厚手の鍋にバターを溶かし、(1)を炒める。バターがなじんだらA、トウモロコシを入れ、ジャガイモがやわらかくなるまで15分ほど煮る。
- (3) (2)に塩、こしょうで調味し、器に盛る。好みて1人に1個、クリームを入れる。