



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

干物のまぜご飯

1人分約442kcal

干物の別の食べ方としていかがでしょうか(焼き冷ましのものもOK)。カマスもおいしいです。温かいご飯に混ぜるだけで、簡単においしく栄養豊富に作れます。ぜひ使ってほしいのがダイコンやカブの葉。白い根の部分より栄養的です。



材料 (4人分)

温かいご飯	800g	かい割れダイコン(またはダイコンの葉・少々)	1パック
アジの干物	2枚	いりごま(白)	大さじ3
油揚げ	1枚	塩・しょうゆ	各少々
シイタケ	4枚		

作り方

- 最初に、グリルまたは焼き網でシイタケと油揚げを、両面を香ばしく焼く。シイタケは細く切り、油揚げは縦半分に切ってから、細く切る。両方にしょうゆ少々をまぶしておく。
- アジを焼き、皮と骨を取って、粗くほぐす。
- かい割れダイコンは根元を切り、2~3cm長さに切る(ダイコンの葉はやわらかいところをつまみ、熱湯でさっとゆで、細かく切って水気をしぼる。塩、少々をまぶして使う)。
- ごまは焦がさないように温め、ペーパータオルなどの上で粗く切る。
- 温かいご飯に(4)、シイタケ、油揚げ、(2)を混ぜ、味を見て塩で調味する。器に盛り、かい割れダイコン(ダイコンの葉)を散らす。

もう一品

三平汁

1人分約215kcal

北海道の郷土料理。サケはアラの部分で十分ですが食べやすいように切り身にしました。酒がすも入れたら本格的。冬野菜をたっぷり入れて、熱々をいただき体を温めましょう。



材料 (4人分)

塩サケ	2切れ(200g)	ネギ	1本
ジャガイモ	中2個(300g)	昆布	15cm
ダイコン	200g	みそ	約50g
ニンジン	1/2本(100g)	酒	大さじ1
こんにゃく	1/2枚	しょうゆ	小さじ1

作り方

- サケは食べやすい大きさに切る。
- ジャガイモは皮をむいてひと口大の乱切りにする。ダイコンは1cm厚さのいちょう切り、ニンジンは7mm厚さの半月切りにする。こんにゃくは縦半分に切って5mm厚さの短冊切りにする。
- ネギは2~3cm長さのぶつ切りにする。
- 鍋に昆布と水カップ5(分量外)を入れ中火にかけ、(1)(2)を入れて煮る。
- 沸騰したら昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 仕上がり際に(3)を入れ、みそ(サケの塩味で加減する)、酒、しょうゆを入れて味を調える。