

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

サケときのこの炊き込みご飯



きのこの風味と、塩ザケのうま味がたっぷりの炊き込みご飯です。今回はエリンギとシメジを使いましたが、お好きなきのこ2〜3種類をお使いください。サケの皮はカリッと焼き、仕上げにトッピングしてもおいしくいただけます。

材料 (4 人 分)

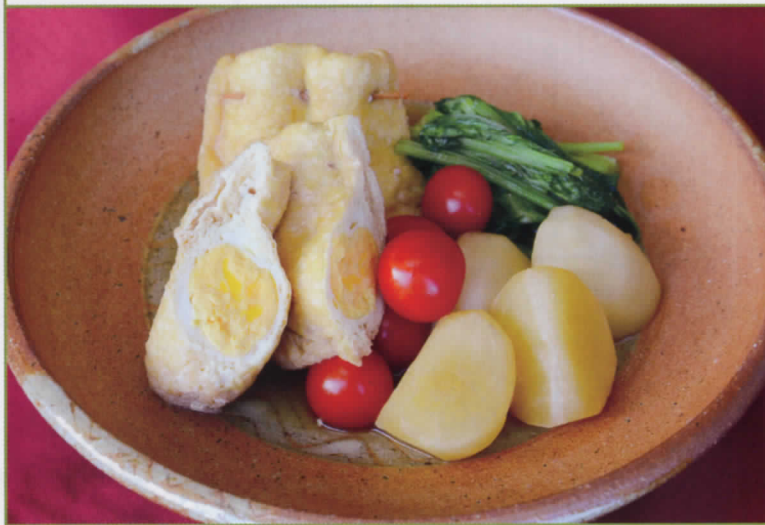
1食当たり約385kcal

米……………2合	ショウガ……………10g
塩ザケ(甘口)……………2切れ	だし用昆布……………5cm
エリンギ……………2本	だし汁……………カップ2弱
シメジ……………1株	酒……………大さじ2
(きのこ類は合わせて200g程度)	しょうゆ……………大さじ1・1/2

作り方

- (1) 米は洗い30分以上浸水後、ざるにあげておく。
- (2) サケは焼き、皮と骨を除く。
- (3) きのこと類は食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにしておく。
- (4) 分量の酒・しょうゆにだし汁を加え、カップ2の分量にする。
- (5) 炊飯器に米と(4)を入れ、だし用昆布、きのこ、焼いたサケを加え炊く。
- (6) 炊き上がったら、だし用昆布を取り出し、ショウガの千切りを加え、サケをほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。

油揚げと野菜の煮物



油揚げの中から卵が出てくるサプライズが楽しい煮物です。カブの葉があれば、小松菜の代わりにご利用ください。葉類とトマトはいただく直前に加えましょう。

材料 (2 人 分)

1食当たり約330kcal

油揚げ……………2枚	小松菜……………2株
卵……………2個	だし汁……………カップ3
カブ……………2個	みりん……………大さじ4
ミニトマト……………6個	しょうゆ……………大さじ3

作り方

- (1) 鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- (2) カブは皮をむき4つに切る。小松菜は6〜7cmに切る。
- (3) 油揚げに熱湯を掛けて油抜きをし、ペーパータオルで水を切る。端を切り、破らないように注意しながら袋状に開く。
- (4) 器に卵を割り、油揚げの中に入れ、端を折りようじで留める。
- (5) (1)にカブと(4)を入れ、落としぶたをして10分ほど煮る(そのまま冷ますと、より味が染み込む)。
- (6) 小松菜とミニトマトを加え、一煮立ちしたら火を止める。
- (7) 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を添えていただく。