

秋香る～

鮭ときこの混ぜごはん

材料 (2～3人分)

鮭切り身 (甘塩) 1枚

きのこ 200g

(数種類合わせる)

白米 1合分

水 200ml※

昆布 5cm長さ1枚

*酒 大さじ1

*みりん 大さじ1

*醤油 大さじ1

バター 15g

塩 適宜

すだち 適宜 (お好みで)

※炊飯器でご飯を炊く場合は、水はお米と同量でOK

作り方

- ① 白米は水洗いし水気をきり土鍋に入れて、同量の水と昆布を入れ30分浸水させる。
- ② きのこと類は石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。すだちもスライス又は適当に切っておく。
- ③ 鮭はキッチンペーパーで周りの水分を拭き取り、①のご飯の上をのせて、蓋をして最初は強火で4分くらい加熱し、沸騰直前にごく弱火にして、12～15分炊き、そのまま10分蒸らす。(炊飯器で炊く場合は、上記※参照)
- ④ フライパンにバターを入れ、中火できのこを、焼き色がつくまで焼く。*の調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ 炊き上がったご飯から昆布と鮭を取り出し、鮭の骨を取りながらほぐし鍋に戻入れ、④のきのこも加え、お好みですだちを飾る。(塩加減が足りなければ、塩で味を調整する。)よく混ぜてすだちを絞ってお召し上がりください。

