

# 鮭ときのこの炊き込みごはん

bayfm DJ 西本淑子 様

材料 (4人分)	米 2合、鮭の切り身(甘塩) 1~2切れ、しいたけ 3コ、 しめじ 1/2パック、にんじん 1/4本、ごぼう 10cmほど、 だしパック 1コ、薄口醤油 大さじ2、料理酒 大さじ2、 みりん 大さじ1、塩 少々、みつば 少々、焼き海苔 少々
作り方	<p>①鮭を焼き、皮を剥がし、身をほぐす。</p> <p>②米を研ぎ、ザルにあけて10分ほど置き、水気を切ったら炊飯器に入れる。</p> <p>③野菜類は洗って水気を切る。ごぼうは包丁の背で皮を軽くこそげてささがきにし、水に酢を少々(分量外)加えたボウルに入れてアクを抜く。 にんじんは皮ごと5mm幅のいちよう切りにする。</p> <p>④しいたけは汚れがあれば固く絞った布巾で拭き取り、かさと軸を切り離す。 かさの部分は1cmほどの幅に切る。軸は石づきの部分だけ除いて、軸の部分は1cm幅の輪切りにする。しめじは下1~2cmほど除き、1本ずつほぐす。</p> <p>⑤鍋に水100cc(分量外)と、だしパックを入れて火にかけ、ダシが出たらだしパックは除き、薄口醤油と料理酒、みりん、ごぼう、にんじん、きのこを入れて5分ほど煮て冷まし、具とだし汁を分ける。</p> <p>⑥だし汁に水を足し、2合にして炊飯器に入れ、30分ほど置く。</p> <p>⑦⑥に冷めた⑤と塩を少々入れて炊く。</p> <p>⑧炊き上がったらほぐした鮭の身を入れて軽く混ぜ、10分ほど蒸らして器に盛り、軽く炙って細かくちぎった海苔とみつばを乗せる。</p>
アピール ポイント	<p>しいたけの軸はいいダシが出るので、捨てずに炊き込みごはんや味噌汁などに使いましょう。</p> <p>剥がした鮭の皮はオーブントースターでカリッと焼いて、サラダに乗せるなど、無駄なく使いたいですね。</p> <p>ごぼうのささがきは野菜の皮剥き器を使うとうまういきます。</p>

