

お料理 クリップ

だしで引き出す和の心

本文レシビ / 大阪ガスクッキングスクール

撮影 / 國米恒吉

**サケとキノコの
炊き込みご飯**
旬の味覚を合わせて、秋を満喫。
だしの風味で味が品良くまとまります。



■サケは焼いてから炊き込むと、生臭さが残りません。サケの塩加減で、合わせ調味料の塩を調節して。



■材料 (4人分)

米……………2合 (300g)
だし汁……………約2カップ
塩ザケ(甘塩)…150g
マイタケ……………50g
シメジ……………1パック (100g)
三つ葉……………適量 → 刻む
A 酒……………大さじ2
薄口醤油…大さじ1
塩……………小さじ1/2

■作り方

- 1 米は洗い、だし汁に30分ほどつけておく。
- 2 サケはグリルで焼く。マイタケ、シメジは石突きを取り、小房に分ける。
- 3 1とAを合わせ、2をのせて炊く(写真)。炊き上げればサケの皮と骨を取り除いてほぐし、器に盛って三つ葉を散らす。

具は混ぜずに「のせる」。炊きムラ防止のお約束

