

辻調の楽しい食卓～季節の彩り 鮭ご飯と汁物

鮭(生食用ノルウェーサーモン)	400g	豚ばら肉		
米	3 カップ	人参	1/3 本	
しば漬け	30g	(3cm)		
青じそ	20 枚	さつま芋	1/4 本	
いりごま	大さじ 5	生しいたけ	4 枚	
イクラ	適量	油揚げ	1/2 枚	
サラダ油	15ml	〔 だし汁	900ml	
分量外			赤だし用味噌	80g
塩、酒			白味噌	50g
		青ねぎ	1 本	
		七味唐辛子	適量	
		サラダ油	15ml	



<作り方>

鮭ご飯の作り方

- ①米に塩小さじ 1 を加えて炊飯する。
- ②サーモンに塩をしっかりとまぶしつけ、約 20 分おく。



- ③しば漬けは粗くきざむ。

**Act OnTV**

④青じそはせん切りにし、水につけてアクを取り、水気を絞って粗くきざむ。



⑤イクラは酒で洗い、ざるに上げる。

⑥サーモンは水で洗って水気を取り、血合い骨を抜き、皮に切り込みを入れる。



⑦熱したフライパンにサラダ油を入れ、サーモンの皮を下にして入れて、ペーパータオルで油をふきながら4～5分焼き、返して身の側も2～3分焼く。



⑧サーモンは皮を外して身を粗くほぐす。皮は色紙切りにする。



⑨炊き上がったご飯にサーモンの身と皮、しば漬け、青じそ、いりごまを混ぜる。  
茶碗によそい、イクラをのせる。



味噌汁の作り方

- ①豚ばら肉は 3cm 幅に切る。
- ②人参は 3cm 長さ、7～8mm 幅、2mm 厚さの短冊切りにする。
- ③さつまいもは水で洗い、3cm 長さ、7～8mm 幅、2mm 厚さの短冊切りにする。水に落とし、水気をきる。
- ④生しいたけは軸を切り、水で洗って水気を取り、薄切りにする。



- ⑤油揚げは熱湯に入れて落とし蓋をし、さっとゆでて油抜きをする。ペーパータオルで余分な水分や油を取り除く。3cm 長さ、7～8mm 幅の短冊切りにする。



- ⑥青ねぎは水で洗って根元を切り、斜めに薄く切る。
- ⑦鍋にサラダ油を入れてよく熱し、豚ばら肉を炒める。表面が白くなったら人参、さつまいも、生しいたけ、油揚げを加えて炒める。油がなじんだらだし汁を加え、アクを取りながら人参に火が通るまで煮る。



- ⑧赤だし用味噌と白味噌を合わせ、だし汁少量で溶く。7に加えて 2～3 分煮る。



- ⑨器に味噌汁を盛り、青ねぎをのせ、七味唐辛子をふる。