

まちなか探検

今回のテーマは

花

FLOWER

秋が深まり、目に映る花の色も落ち着いた雰囲気になってきましたね。今回は、この季節でも植えられる花や室内で楽しめるグッズなど、秋から冬の暮らしに彩りを添えてくれる花アイテムをご紹介します。

いまが旬！ 秋鮭ときのこの炊き込みご飯



材料

・米……………3合	・醤油……大さじ1
・生鮭(切り身)……………3切	・みりん…大さじ1
・好きなキノコ…1パック	・塩……………小さじ1
・人参、れんこん、ごぼう…各50g	・だし汁…約600ml
・油揚げ……………1枚	・酒……………適宜

作り方

1. 米は研いでザルにあげておく。生鮭は一口大に切り骨を取って酒に5分程漬けた後、水気をふき取る。きのこは小房に分ける。れんこん、人参は薄めのちょう切り。ごぼうはササガキにして水にさらしアクを抜く。
2. 炊飯器に米と調味料を入れた後、3合の目盛りに合わせ、だし汁を入れたら軽く混ぜる。鮭以外の具材を入れ、一番上に鮭をのせて炊飯すれば完成！
3. 鮭は身をほぐしてご飯に混ぜても、そのまま盛りつけてもよし(写真)。小口ネギや三つ葉、ゴマ等、好きな薬味を乗せると風味も食欲もアップしますよ！

レシピ提供
(有)加茂特産品センター
安中恵美さん

【住所】五番町6-5 【電話】0256-52-5887
【営業時間】9時半～18時
【定休日】日曜日



米屋の若奥さんが教える 炊き方の POINT

- お米は研いだら30分ほど浸水させ、ザルにあげて5～10分ほど水気を切る。この「ひと手間」で、お米の芯まで水分が入ります。べちゃつかず、ふっくら炊き上がります！
- 鮭をご飯に混ぜる場合は、炊飯器からいったん取り出し、皮や残った骨を取り除いてから混ぜると食べやすいですよ。

