

カテェネ 農食ツアーリズム 「さといも」を使ったレシピ



さといもと鮭の炊き込みごはん

秋の味覚を代表するさといもと鮭を使った一品。
炊飯器を使うので手軽なうえ、
ホクホクした炊きあがり絶品です。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

酒をかけることで生臭さを消します



POINT 2

粘りが出てくるまでもみこみ、ぬめりを取り除きます



POINT 3

鮭は骨を取ってほぐしてから混ぜ合わせると食べやすくなります

〈材料（4人分）〉

- 米 2合
- さといも 6個
- 塩鮭 2切れ
- いくら 1パック (38g)
- 三つ葉 1/3束
- バター 20g
- 酒 大さじ1
- 淡口醤油 大さじ1・1/2
- 昆布 1枚 (7cm×10cm)

〈作り方〉

- 1.米をとぎ、お好みの水加減にした後、昆布を入れて30分ほど置く
- 2.鮭は酒を回しかけて10分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから、油少々（分量外）を熱したフライパンで焼く（Point1）
- 3.さといもの皮をむいて1cmの厚さに輪切りし、塩少々でもみ、水で洗ってぬめりを取る（Point2）
- 4.1から水を大さじ1・1/2を取り除き、淡口醤油を加えて、2の鮭と3のさといもをのせて炊く
- 5.炊きあがったら昆布を取り除き、バターを加えて混ぜる（Point3）
- 6.茶碗に盛りつけて三つ葉といくらをのせる