

Maegas Deli

ガスでもっと美味しい毎日を



土鍋でふっくら
秋の食材で心も身体もリラックス

秋鮭炊き込みごはん

鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれており、抗酸化力が非常に強く、血中脂質の活性酸素を抑え、免疫力を高める力があり、動脈硬化や癌の予防に効果があると言われています。

さらに、強い歯や骨を作るためのカルシウムやビタミン D も豊富に含まれています。ビタミン E やビタミン B が豊富に含まれており、血行促進の作用があります。

美味しく食べて冬に備えて丈夫な体をつくりましょう！

材料 (2~3人前)

お米 … 2合
生秋鮭 … 2切れ
塩と酒 (生秋鮭下ごしらえ用) … 適量
しめじ … 1パック
生姜 … 10g
小ネギ … 適量
だし汁 … 380cc
醤油 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
酒 … 大さじ1

作り方

- ①米を研ぎザルにあげたら、研いだ米と出汁を土鍋に入れ30分浸水しておく。
- ②生秋鮭の骨を取り除き、下ごしらえ用の酒大さじ1と塩ひとつまみをふって馴染ませておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。生姜は千切りにする。
- ③①に醤油、みりん、酒を入れ軽く混ぜしめじをのせる。その上にさらに生秋鮭、生姜の千切りをのせる。
- ④蓋をして中火で10~12分。沸騰してぐつぐつ吹き出してきたら弱火で15分たったら火をとめ、20分程度蒸らす。
- ⑤しゃもじで鮭を崩すように混ぜ、茶碗に盛り付けたら小ネギをちらして完成。



秋の味覚を土鍋ごはんでき楽しめます！

今回ご紹介した生秋鮭だけでなく、秋はいろいろなお魚が美味しい季節。サンマやサバ、カツオなどいろいろなお魚で土鍋ごはんを楽しんでみてはいかがでしょうか？

また、じゃがいもやさつまいも、栗やきのこなどのほくほくした食材もお魚と一緒に炊き込んでもとってもおいしいのでおすすめです。