

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。

## 応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している



① 使用した秋の食材名 秋鮭 しめじ

② 料理名 秋鮭としめじの生姜土鍋ご飯

### 使用する食材・調味料・分量(4人分)

米 2合  
 鮭 2切  
 しめじ 1株  
 生姜 30g  
 三つ葉 適量  
 水 300ml  
 白だし 60ml  
 醤油 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 酒 大さじ1



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (90分)

- ① 洗米した米と水・白だしを土鍋に入れて30～40分浸水する
- ② 鮭に酒（分量外）をふり臭みを取る（10分位）
- ③ 浸水した米にしめじ・生姜・鮭を入れ蓋をして中火にかける
- ④ 10分くらいして蒸気が出てきたら弱火で13分加熱
- ⑤ 最後に1分強火でおこげを作る
- ⑥ パチパチ聞こえてきたら火から下し10分蒸らす
- ⑦ 鮭の皮を取り除き粗くほぐす
- ⑧ 最後に三つ葉を散らして出来上がり

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

土鍋でご飯を炊くときは土鍋・ガス器具によって加熱時間が変わるので弱火にしてからは蒸気の様子や音に注意して火加減をかえていきます。我が家ではおこげが好きなので最後に香ばしい匂いがしてくるころを見計らって火から下します。

⑦アピールポイント

秋鮭の美味しい時期に必ず食べたくなる一品です。ふっくらした鮭に爽やかな生姜が香ります。材料コストがかからないのに土鍋でたくことにより贅沢な気分になさしてくれます(´▽`\*)