



特別賞：秋鮭としめじの生姜土鍋ご飯



◆使用した秋の食材名◆

秋鮭・しめじ



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 |



◆料理の手順◆

○作業時間（100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

◆料理のコツ・ポイント◆

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。

◆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さんにより贅沢な気分になさしてくれます(´▽`*)

