

## 鮭を使って初秋の食卓を楽しみましょう！

一年中市場で見かけ、馴染みのある鮭を使った炊き込みご飯と、秋の和菓子：栗饅頭、加えて野菜の簡単調理2品を作りましょう。

### 【本日の献立】

1・鮭の炊き込みご飯 2・南瓜のサラダ 3・みぞれあえ 4・栗饅頭

### 【レシピ】

#### ◎鮭の炊き込みご飯

##### 【材料】 5人分

うるち米 2合半  
生鮭 2切れ  
(160g)  
塩 少々  
片栗粉 適量  
サラダ油 適量  
牛蒡 (正味50g)  
三つ葉または浅葱  
出し汁 2合半 - A  
A 酒 小2  
A 醤油 大1・½

##### 【作り方】

- ①生鮭は皮と骨を除き、2cmの角切りにし塩少々を振り、更に片栗粉をまぶしておく。
- ②米を洗い炊飯器に入れ、出し汁と調味料を合わせての2合半の目盛りまで入れる。
- ③フライパンに5mm位の深さのサラダ油を入れて熱し①の鮭を揚げる。(両面に少し焼き色を付ける)  
\*鮭の皮も片栗粉をつけて揚げ、刻んで一緒に炊き込んでもよい。
- ④牛蒡は薄いさがきにし、水にさっとつけてアクを取り水気を拭き2cm位の長さに切る。
- ⑤炊飯器に牛蒡、鮭を入れて炊き込む。茹でた三つ葉(2cmに切る)または浅葱の小口切り散らす。

#### ◎南瓜のサラダ

##### 【材料】 5人分

南瓜(皮ごと) 250g  
玉葱 1/4玉  
ベーコン 2枚  
コンソメ固形 1/2個  
茹で卵 2個  
マヨネーズ 適量  
胡椒 少々

##### 【作り方】

- ①南瓜は厚み7~8mm位のイチョウ切りにする。  
皮は所々そいでおく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは拍子木切りにする。
- ③耐熱容器に①、②およびコンソメ固形を入れ、ラップをして電子レンジ(750w約3分)で加熱する。
- ④粗熱が取れるまでそのまま置く。別の容器(ボール)に移し変え、マヨネーズと塩・胡椒で味を調える。  
茹で卵を1個12分割して加え軽く混ぜる。

\* ゆで卵…鍋にお湯を沸騰させ、卵を静かに入れ再び沸騰したら火を弱め約9分茹でる。

## ◎みぞれあえ

### 【材料】 5人分

大根のすりおろし	200ml
茹で大豆	大2
茹で枝豆	大2
茹でトウモロコシ	大2
プチトマト	5個
ポン酢	大3
オリーブ油	大1

### 【作り方】

- ①大根はすりおろし、軽く水分を切っておく。
- ②茹で大豆は薄皮をむいておく。
- ③茹で枝豆はさやからだしておく。
- ④茹でトウモロコシは粒をほぐしておく。
- ⑤プチトマトはヘタを取り、4つに切っておく。
- ⑥ポン酢とオリーブ油を混ぜ合わせておく。
- ⑦和え材料①～⑤を軽く混ぜ、彩よく器に盛りつける。  
たれ⑥は別の容器に入れ、食する直前に回しかける。

## ◎栗饅頭

### 【材料】 10個分

薄力粉	65g
強力粉	10g
BP	小1/4
溶き卵	23g
上白糖	20g
コンデンスミルク	17g
白こし餡	12g
栗の甘露煮	10個
白こし餡	200g (20g×10個)
ドリュール(卵液の艶出し)	
卵黄	1個
味醂	3滴
*けしの実	適量

### 【作り方】

- ① 栗の甘露煮を白あんで包む。(包餡)
- ② 薄力粉、強力粉、BPは合わせて振るっておく。
- ③ ボールに溶き卵、砂糖、コンデンスミルクとこし餡を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 粉類②と③を良く混ぜ合わせ10分割し丸める。  
生地を平らに伸ばし①の餡を包み成形する。
- ⑤ドリュール(艶出し)  
卵黄に数滴の味醂を加えて混ぜ合わせ、刷毛で生地の上に塗る。(2～3度重ね塗り)
- ⑥180度に予熱したオーブンで約15分焼く。

### 【メモ】

- 1 オーブンのタイプにより加熱温度や時間等は異なるので 注意する。
- 2 栗形に成形する場合はドリュールの上に、けしの実を振る。