

サーモンホイル焼き

◆材料（4人分）

- ・ 鮭切り身 4切れ 240g
- ・ きのこ類 お好みで
- ・ ブロッコリー 4房
- ・ 有塩バター 20g

Point

- 魚の下にたまねぎなどの野菜を敷くとアルミホイルにくっつきにくくなり、しっとりと焼きあがります。
- アルミホイルの端を2回折り込み、汁がこぼれないように両端を持ち上げるようにしてたたみます。

◆作り方

1. サーモンは塩をふって約10分間おき、下味を付けます。
2. たまねぎは薄切りにします。
しめじは、軸を切り落とし、少し大きめにほぐします。
平茸は、食べやすい大きさにさきます。
ブロッコリーは、適当な大きさにカットし、下茹でします。
3. アルミホイルにたまねぎの半量を敷き、サーモン・レモン・きのこ・バター・人参大根を乗せて、アルミホイルの口を閉じます。
4. オーブントースターで10～15分間焼きます。
今日は、200° のオーブンで、15分。
5. そのまま器に盛ります。

Point

- たまねぎは繊維に沿って切ると歯ごたえがよく、繊維を切るとやわらかくなります。
- ブロッコリーの切り方 茎に切り目を入れ、さくようにすると、蕾がばらけにくいです。

Point

- お好みで、醤油、ポン酢、胡椒、マヨネーズ、山椒などをかけても美味しいです。
- お野菜は、アスパラガス、パプリカ、他のきのこを入れても美味しいです。

きのこおこわ (蒸し器使用)

◆材料 (4人分)

・ 餅米	200g	・ 出汁	200cc
・ きのこと類	お好みで	・ 醤油	40cc
・ にんじん	適量	・ 料理酒	40cc

Point

- 材料は、きのこ類の他、銀杏、栗などを入れても美味しいです。
- 炊飯器で調理する場合は、出汁の浸水時間を考慮せずにすみます。
- 水分は、餅米3合の場合、1.5-2の間で調整してください。
- おこわの線がある場合は、その線まで。

◆作り方

1. 餅米を研ぎます。6～8時間、水につけます。
2. きのを準備します。好きなきのこをほぐします。
3. 出汁を準備します。鰹出汁200ccに対し 醤油40cc酒40cc
4. 餅米の水を切り、4の出汁に15分くらいつけます。
5. 餅米を蒸し器に移し、強火で20分蒸します。10分したら上下を混ぜます。
6. 20分後、餅米を出汁に潜らせます。きのこを餅米の上におき、さらに20分蒸し完成です。途中で上下を返すのを忘れずに。まだ芯が残っているようでしたら、さらに蒸してください。
7. 蒸しあがったら、すぐ蒸し器から移動させます。乗せたままですと、柔らかくなり過ぎます。

Point

- 餅米は、柔らかいので、白米みたいに研ぐのではなく、優しく洗い、水を2、3回交換します。
- お餅用にする場合は、一晩つけましょう。赤飯やおこわ用にする場合、一晩つけると仕上がりが、柔らかくなり過ぎます。

豚汁

◆材料（4人分）

- ・ 豚バラスライス 200g
- ・ 人参 大根 蒟蒻 牛蒡 里芋 長葱 各お好みで
- ・ 生姜おろし 10〜20g
- ・ 出汁 適量
- ・ 味噌 適量

Point

- 豚汁は豚肉とたっぷりの根菜類をあわせると美味しくなります。
- 豚肉は、うま味と脂がしっかりと出る豚バラ薄切り肉がおすすめです。厚みのあるものより薄めくらいのものが汁によくなじみます。
- 油はごま油かサラダ油をお好みで。ごま油ならコクと香りが強くなります。
- 蒟蒻は、臭みを取るため一度お湯で洗います。

◆作り方

1. 鍋を中火で熱し、野菜を全て加えます。1〜2分ほど野菜に油がなじむ程度に炒め合わせ、豚肉をほぐしながら上に広げます。
2. 出汁を加えます。
3. アクをすくい取りながら、野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れます。

Point

- 徐々に豚肉の色が変わって、火が通ることで脂も出てきます。その出てきた脂が野菜に行き渡った後に水分を加えるとよいです。
- 臭いが気になる方は、一度豚肉を下茹でしましょう。