

R6.4.6 サタデークッキング

鮭ときのこのホイル焼き & しょうがの炊き込みご飯



材料

◆鮭ときのこのホイル焼き

材料	6~7人前	8~9人分
鮭の切り身	6~7切 (1人1切)	8~9切 (1人1切)
にんじん	1本	1.5本
えのき	1束	1.5束
しめじ	1株	1.5株
バター	60g~70g (1人10g)	80~90g (1人10g)
刻みねぎ	適量	適量
サラダ油	適量	適量
レモン	1個	1.5個
しょうゆ	適量	適量

◆わかめのおすまし

材料	15人分	2人分
お湯	3000ml	400ml
わかめ	15g	2g
刻みねぎ	適量	適量
白だし	120ml	大さじ1
みりん	40ml	小さじ2

◆しょうがの炊き込みご飯

材料	13人分	5人分
米	8合	3合
しょうが	4片	1.5片
油揚げ	4枚	1.5枚
●薄口醤油	150ml	55ml
●酒	大さじ4	大さじ1.5
●顆粒だし	大さじ4	大さじ1.5

作り方

【準備】

- ・お米をといで水に浸しておく(合数は上記のレシピ)
- ・おすましのお湯を沸かしておく
- ・わかめをもどしておく

1. <材料を下ごしらえする>

※はじめにしょうがの炊き込みご飯の準備をします。

- ・生姜… 皮をむき、千切りにする。
- ・油揚げ… 細めの短冊切りにする。

- ・鮭… 1切れに対し塩ひとつまみずつ(分量外)を薄く全体にふりかけ、5~10分ほど置く。
- ・えのき、しめじ… 石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ・人参… 細め(マッチ棒くらい)の千切りにする。
- ・レモン… 人数分のくし切りにしておく。



2. <炊き込みご飯を炊く>

お米をざるにあげ、炊飯器の釜に入れる。
●印の調味料を入れ、お米の合数の目盛りまで水を入れ、軽くかき混ぜる。
しょうが、油揚げを乗せ、炊飯する。

3. <ホイル焼きの準備をする>

アルミホイルを広げ、中央にサラダ油少々をたらし、切ったにんじんで油を広げる。

皮を下にして鮭の切り身を置く。
次に、鮭の奥と手前ににんじんを盛り付ける。
しめじとえのきは鮭の上に盛り、最後にバターを上のにせる。



4. 奥と手前のアルミホイルを中央で合わせ

2回折り込む。
左右のアルミホイルは余った部分をグルグルっと巻いて、角(つの)のようにしっかりと丸める。
(取り出すときに持ちやすくなる)



5. <包んだホイルをフライパンで焼く>

包んだホイルをフライパンに移し、蓋をして加熱する。
はじめは中火で、4分加熱する。
蓋は開けず、弱火にして7~8分加熱する。

時間になったら火を止めて蓋を外し、皿に乗せる。
刻みねぎ、レモン、醤油をかけて完成!

6. <おすましを作る>

沸かしたお湯に、白だし、みりん、わかめ刻みねぎを入れて混ぜたら完成!

