



鮭とキノコの御飯 サンマのねぎ塩南蛮

——— 和田倉 ———

鮭とキノコの御飯

<材料 1人分>

焼き鮭(甘塩)	1切れ(約80g)
椎茸	15g
しめじ	15g
エリンギ	15g
ひら茸	15g
油揚げ(刻み)	1枚
白米	1合

■炊き込み御飯の出汁

出汁	160cc
薄口醤油	10cc
みりん	10cc

※キノコの種類はお好みで構いません。

1. 焼き鮭(甘塩)を粗めにほぐす。
2. キノコをそれぞれ御飯と混ぜやすい大きさに薄切りにする。
3. 1.と2.に刻んだ油揚げを加え、白米と炊き込み御飯の出汁を合わせて炊く。

サンマのねぎ塩南蛮

<材料 1人分>

サンマ	1尾
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	1本
鷹の爪	1本
サラダオイル	適量

■合わせ出汁

出汁	60cc
米酢	80cc
砂糖	90g
塩	7g
薄口醤油	小さじ1

1. サンマを3枚に卸して骨を除去する。
臭みを取るため表面に極少量の塩(分量外)を振り、一口大に切り分ける。
2. 玉ねぎは薄切り、長ねぎは笹切りにして、軽く水に晒してから水切りして、固めに絞っておく。
3. サンマに片栗粉を薄くまぶして、170℃のサラダオイルで揚げる。
容器に絞っておいた刻みねぎを敷き、さらに揚げたてのサンマもその上に並べておく。
4. 合わせ出汁に鷹の爪を加えて温め、一気に3.の容器に流し入れる。
5. 冷ましながら味を馴染ませていく。

鶏つくね曙煮

<材料 1人分>

鶏ひき肉	80g
(つくね8~10個分)	
大和芋	5g
溶き卵	10g
粉山椒	少々

1. 鶏ひき肉、大和芋、溶き卵、粉山椒を良く混ぜ合わせ馴染ませ、丸く形を整える。
2. 合わせ出汁を火に掛け、1.を落とし入れていく。
3. 弱火で20分煮て、味を含ませる。

(写真の例ではつくねを2個使用しています)

■合わせ出汁

出汁	150cc
薄口醤油	10cc
酒	5cc
砂糖	25g
ケチャップ	30g

<材料 1人分>

カニカマ	3本
ほうれん草	2本
食用菊	3個
酢	少量
(湯2ℓに対し約15cc)	

1. 葉の大きいほうれん草を選んでおき、葉と茎を分けて別々に茹でる。(※葉は茹で過ぎに注意)
2. カニカマと茎の長さを切り揃えておく。
食用菊の花びらをむしり、酢を少量入れた湯で約30秒間茹でた後、そのまま流水で晒す。
3. ほうれん草の葉を丁寧に広げたところに、茎とカニカマを並べておき、水気を良く絞った食用菊も添える。
そのまま葉で巻いてからラップで筒状に包んで成形して馴染ませる。
(巻きすなどで強く型取ると良い)
4. 切り口がきれいになるように切る。

*仕上げ

曲げわっぱ弁当箱に仕切りを入れ、片側に鮭とキノコの御飯、その上に茹でたインゲン(分量外)を彩りよく盛り付け、仕切りの反対側にはその他秋の料理をバランスよく盛り付けます。