

あの店が教えてくれる簡単メニュー

ア・ラ・クッキング

ごはん



調理時間／約1時間

サンマの炊き込みご飯 ふっくらご飯を秋の味覚で

〈材料／4人分〉

サンマ……………1尾
米……………2カップ
だし汁……………2カップ
ごぼう……………30g
針しょうが……………30g
大葉……………3枚
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1と1/2
砂糖……………少々

〈ワンコメント〉

ごぼう、しょうがは魚の臭みをなくす効果があるため相性ぴったり。焼き魚ならサンマ以外でもOKです。鮭や鮎、ヤマメなど季節ごとに違った魚を使って旬の味を楽しみましょう。

〈作り方〉

①サンマは塩をまぶして30分程度置いたら、魚焼き器で焼く。火が通ったら取り出し、小骨が入らないよう身をほぐしておく。

②鍋に米とだし汁、ささがきにしたごぼう、針しょうが、しょうゆ、酒、砂糖を入れる。

ーポイントー

ごぼうはピーラーを使えば簡単にささがきに。針しょうがはおろししょうがでも代用可能



③鍋にふたをして火にかける。最初は強火で、沸いたらごく弱火で15分炊く。

④炊けたら①のサンマを入れて蒸らす。5分ほど経ったら茶わんによそい、きざんだ大葉を散らして完成。

本日の助っ人

天竜膳 三好

料理長 吉澤敏幸さん
浜松市天竜区二俣町
☎053-926-0344



三好からのオススメ情報

「寒さが駆け足でやってくる今からの時はフグがお薦めです。鮮度のよいトラフグを使ったフグコースは先付け、八寸、フグ刺し、フグ鍋、唐揚げ、雑炊、水物で6300円。そのほか、焼き物、白子のコースもあります。お手軽な平日ランチは2500円～です。温かい料理とおもてなしでお待ちしております」