

結婚式場のシェフがお家で作る簡単レシピをご紹介します チャレンジ!お料理教室

秋の旬の魚といえば秋鮭。そして新米のご飯。
炊き上がりの香りが食欲をそそります。
鮭の炊き込みご飯と2種類のアレンジレシピをご紹介します。
同じだし汁を使った炊き込みご飯にぴったりの、
野菜いっぱいの【沢煮椀風】のお吸い物も一緒に作りましょう!



鮭の炊き込みご飯



材料(4人前)

- ・米 3合
- ・ご飯用のだし汁
かつおだし 800cc
- ・みりん 50cc
- ・醤油 50cc
- ・しょうが 15g
- ・お好みで三つ葉や万能ねぎなど
- ・鮭の切り身 150g
- ・鮭の切り身用の漬け汁
かつおだし 180cc
- ・みりん 90cc
- ・酒 90cc
- ・醤油 90cc

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② 鮭の切り身を適当な大きさにカットして
鮭用の漬け汁に30分程漬ける。
- ③ 30分程経過したら汁気を軽くふき取り
油を入れずフライパンで軽く全面に
焼き目をつける。



point

- ▶ 焼くと臭みが取れ、香ばしさが増します。
- ▶ 鮭の粗熱をとっておく。ご飯のだし汁は常温にする。
だし汁が冷たいと温度差でうまく炊けない場合があります。

- ④ 炊飯器に米、ご飯用のだし汁540ccと
焼いた鮭を入れて炊く。

point

- ▶ お好みで油揚げを入れても美味しい。

- ⑤ 炊き上がったらしょうがのみじん切りを
入れて、魚の身がほぐれすぎない程度に
混ぜ合わせて三つ葉やねぎをのせて完成。



point

- ▶ しょうがは炊く前に入れるとマイルドになり、
炊き上がり後に入れると風味が増します。

アレンジ

1

溶き卵を入れて
味つけなしで
チャーハンにも
できます。



作り方動画



アレンジ

2

お茶漬けにしても
美味しく味わえます。



point

- ▶ 魚はお刺身の残りを
使ってもよいです。



沢煮椀風お吸い物



材料(2人前)

- ・なす 1/4本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 3cm
- ・にんじん 1/4本
- ・大根 3cm
- ・豚こま切れ肉 50g
- ・炊き込みご飯用のだし汁... 360cc
(炊き込みご飯用のだし汁の残り分)
- ・お好みで三つ葉など

作り方

- ① なすは半月切り、それ以外の野菜を千切りにする。
- ② 油を入れずに豚こま切れ肉を弱火で軽く炒める。
- ③ 野菜を入れてしんなりしてきたらだし汁を入れる。
- ④ ひと煮たちしたら三つ葉を入れて完成。

point

- ▶ 溶き卵を入れてもよい。
水溶き片栗粉で少しとろみをつけると冷めにくい!
- ▶ お好みで胡椒を入れると味が締まって大人の味になります。
- ▶ 味が濃いようでしたらお好みでお水を入れて調整してください。