

## サーモンの炊込みピラフ

材料（6人分）

米（無洗米）・・・400cc

水・・・380cc

顆粒コンソメ・・・大1

鮭ほぐし身・・・1瓶

玉ねぎ・・・1個

赤パプリカ・・・1個

オリーブオイル・・・大1

ロリエの葉・・・1枚

A

粗挽きブラックペッパー・・・少々

塩・・・少々

パセリ・・・少々

作り方

（下準備）

- ・ 米は研いで、30分以上吸水させ水を切っておきます。
- ・ 玉ねぎと赤パプリカは粗めのみじん切りにします。
- ・ パセリは手で細かくちぎります。

炊飯器に、Aの材料をすべて入れて炊飯します。

ピラフが炊き上がったら、味見をし、お好みで塩・胡椒をします。

カップなどに入れてドーム型に盛りつけてからパセリを散らします。

ポイント・・・

- ・ 鮭は、腹身を自分でほぐしたものを使ってもおいしく仕上がります。
- ・ 長ネギやトマトなど他の野菜でもおいしいです。

## 野菜と白子のスープ

材料（6人分）

白子・・・1～2腹分

塩・胡椒・・・少々

酒・・・小2

オリーブオイル・・・大1

にんにく・・・1片

トマトの種・・・3個分（チャンチャン焼きより）

長ネギ・・・1本

キャベツ・・・6枚

しめじ・・・100g

顆粒コンソメ・・・大1

水・・・800cc

塩・胡椒・・・少々

A

B

作り方

（下準備）

- ・ 白子は一掴みにカットし、Aをまぶしておきます。
- ・ ニンニクは叩いて潰しておきます。
- ・ トマトの種をスプーンで繰り出しておきます。
- ・ 長ネギは斜め薄切り、キャベツは一口大に手でちぎり、しめじは石づきを外して手でばらします。

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で焦がさないように炒め、にんにくの香りがしたら下味をつけた白子を焼きます。表面に焼き色が付いたら一度取り出します。

同じ鍋に長ネギ、しめじ、キャベツ、トマトの種をいれて1～2分炒める。

さらにBを加えてアクを取りのぞきながら沸騰後5分、弱火から中火で煮ます。取り出していた白子を戻し弱火で3分前後煮込み、塩・ブラックペッパーで味をととのえます。

器に盛っていただきます。

## おしゃれチャンチャン焼き

材料（6人分）

鮭（生）・・・3切れ

塩・・・少々

パプリカ 黄・・・1個

マッシュルーム・・・6個

ミディトマト・・・3個

いんげん・・・12本

白味噌・・・大3

砂糖・・・大3

酒・・・小2

オリーブオイル・・・大1と1/2

A

作り方

（下準備）

- ・ 鮭は軽く塩を振り、10分以上置いてから水気をふきます。
- ・ パプリカは1cm幅の短冊切りにします。
- ・ Aの味噌・砂糖・お酒をよく混ぜておきます。
- ・ トマトは輪切りにし種をよけます。いんげんは筋を取っておきます。
- ・ マッシュルームは手で割ります。

大きめのクッキングシートにパプリカを置き、その上に鮭と他の野菜ものをせます。

上からAの甘味噌とオリーブオイルをかけ、クッキングシートで全体を包みます。

フライパンに蓋をし、弱～中火で10分くらい蒸し焼きにする。

紙ごと皿にのせ、いただきます。

ポイント・・・

- ・ 白味噌はメーカーによって塩分が違うので注意します。  
（量を加減するとよいです）

2012.8.6 大澄かほる  
ハーブ&クッキンググループ「KINA」