

おうちでおもてなし和食

4人分

秋刀魚(サンマ)御飯



米	2合	鰹出汁	360cc
サンマ 秋刀魚	2本(1本140g)	A 酒	30cc
新生姜	15g	薄口醤油	30cc
小葱	10g		
すだち	1ヶ		

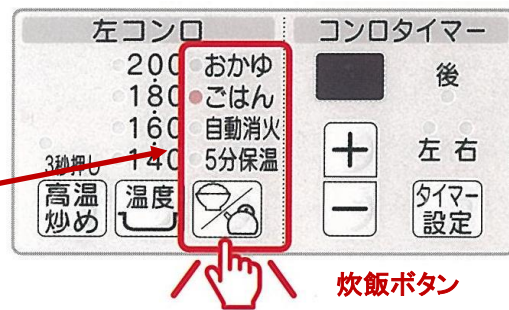
- ① 秋刀魚は水洗いし、三枚に卸し骨を抜き、身を素焼きする。
- ② 新生姜は皮をおき、あらみじんじんに切り、水に浸しておく。すだちは4等分に切る。
- ③ 炊飯鍋に米・秋刀魚・新生姜とAを入れ、自動炊飯機能(※1)を使って炊く。
- ④ 炊き上がったらざっくり混ぜ、器に盛り小葱を散らし、すだちを絞りかける。

※1 自動炊飯機能とは・・・

ガスコンロの「炊飯ボタン」を押すだけで、自動で温度調節し、火加減から消火まで調節する機能

操作手順

1. ガスコンロの電源を入れる。
2. 「炊飯ボタン」を押し、点火する。



※コンロによって、多少操作方法が異なります。

炊飯鍋を使ってコンロでごはんを炊こう!

水加減が見やすい水位目盛つき。
鍋の内側はお手入れしやすいフッ素加工です!



鮭のホイル包み蒸し



鮭 4切 (1切約60g)

葱 1本

春菊 30g

しめじ 100g

酒 小さじ2 (1人前)

舞茸 100g

水 800cc

A 塩 20g

- ① Aを分量通りに合わせておき、鮭の切り身を10分間漬け、キッチンペーパーで良く水気を切っておく。
- ② しめじ・舞茸は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。春菊は3cmに切り揃える。葱は乱切りにし、水に浸しザルで水気を切っておく。
- ③ 縦25cm×横30cmに切ったアルミホイルに葱、鮭を盛り、しめじ、舞茸、春菊を盛り、小さじ2の酒を振り、アルミホイルで包む。
- ④ 蒸し器を強火で沸かし③を乗せ蓋をした後、[コンロの調理タイマー機能](#)(※2)を使い、15分間中火で蒸す。
- ⑤ お好みでぽん酢に、薬味(紅葉おろし、小葱など)を入れる。



※2 コンロ調理タイマー機能とは…

料理に合わせてタイマーを設定でき、時間がきたら自動消火します。煮込み料理や、パスタ、レトルト食品などに重宝します。

※コンロによって、多少操作方法が異なります。

りんごの葛寄せ



100%りんごジュース 400cc

葛粉 30g

レモン汁 小さじ1

りんご 適量

- ① りんごジュースと葛粉を混ぜ、細かい目のザルで漉し鍋に入れ、中火～弱火で10分練りレモン汁を加える。
- ② 余熱を取り器に流す。冷蔵庫で冷やし、好みの大きさに切ったりんごを盛り付ける。