

秋



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ

RECIPE

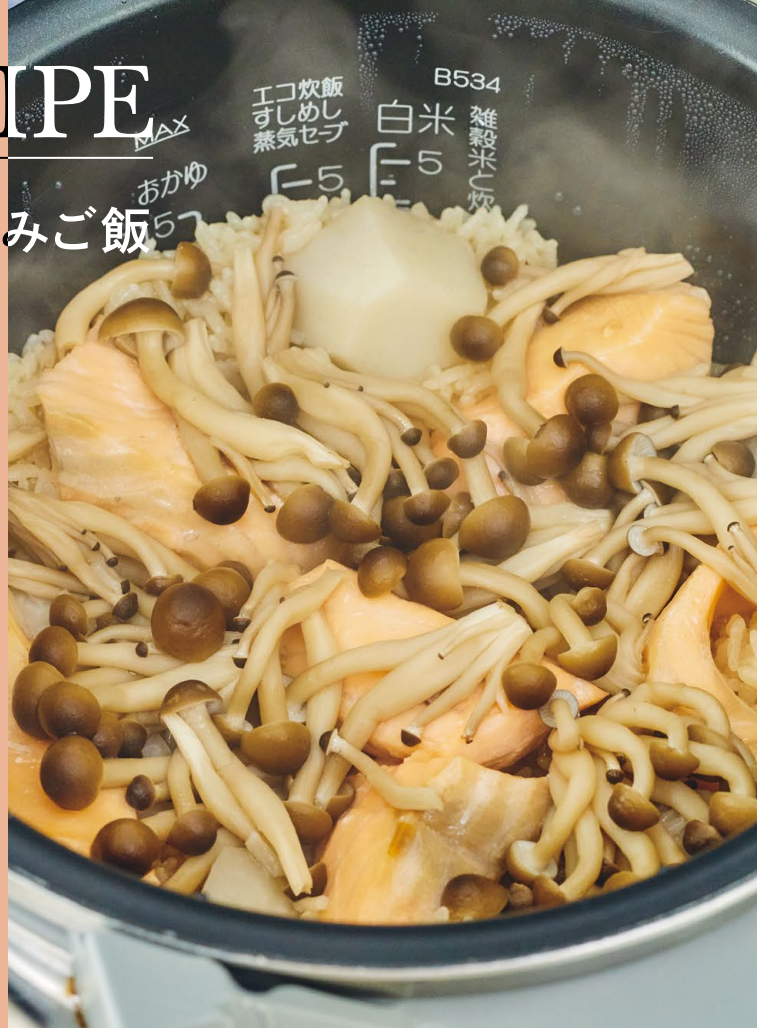
旬の旨みを
たっぷり含んだ
滋養豊富な一品

秋の恵みの炊き込みみご飯

材料 (3~4人分)

(A)	生鮭	2切れ
	塩	小さじ1/2
(B)	里いも	3個
	塩	小さじ1/2
米	2合	
(C)	水	360ml
	酒	大さじ2
しめじ	1袋	
醤油	大さじ1	
細ねぎ	4本	

炊き込みご飯の具材は、
火が通りにくいものから
入れましょう



調理時間 **Cooking work**
20 minutes
Other time 1.2 hours



作り方

1 鮭は皮を除き、塩を振って10分置いて水気を拭き(A)、3等分にする。里いもは皮をむいたら3~4等分に刻み、塩をまぶしておく(B)。

3 浸水した2に醤油を加えて軽く混ぜ、里いも、鮭、石突きを取ったしめじの順に乗せて炊飯する。

2 米を洗って水気を切り、炊飯釜に入れたら(C)を加え、30分以上浸水する。酒を入れてから水を加えると良い。

4 炊き上がったら10分ほど蒸らし、ふんわり混ぜる。茶碗によそい、小口薄切りにした小ねぎを散らす。



ポイント

魚や肉は、軽く塩を振っておくと自然に水気が出てきます。この水気を取ることで、同時に臭みも抜けて美味しさアップ。野菜の旨みを引き出したいときも、先に塩をしておくといいでしょう。



藤井 恵・ふじい めぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。今夏は初のエッセイ集「おいしいレシピができたから」(主婦の友社)も著わし、好評を博しています。

TOPIC

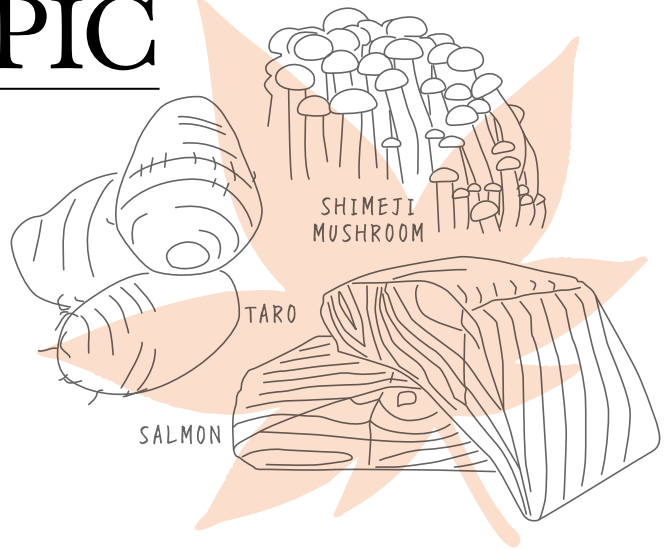
お茶碗1杯分でも、
あらゆる栄養がとれる

秋の恵みの 炊き込みご飯

実りの秋は野菜も果物も美味しい旬のものがたくさん出回り、食欲を抑えるのが大変。新米をはじめとする秋の恵み、罪悪感なく楽しみたいものですよね。今回、先生が提案してくださったのは、秋ならではの食材、鮭、里いも、しめじをふんだんに使った炊き込みご飯です。

「糖質を気にする方に避けられがちな炊き込みご飯ですが、具材を工夫することで食物繊維やたんぱく質もしっかりとれる、満点メニューになります。里いもは芋類の中でも糖質が低めなことに加え、ぬめり成分のDHEAが免疫力アップを助ける働きもあるんです」

きのこは食物繊維が多く、非常にカロリーが低いダイエット食材。そこにたんぱく質、ビタミン類、アスタキチンを豊富に含む鮭やβカロテンたっぷりの小ネギが加わり、この季節ならではの



の新米の美味しさを存分に楽しめるというわけ
です。

「炊き込むときの調味料は最小限も抑えていま
すが、これは食材の美味しさを引き出すため。
鮭としめじからたっぷり出た旨みを吸ったお米
の美味しさは格別ですよ。塩分を気にされてい
る方は、料理酒ではなく普通の日本酒を使うこ
とで、さらに減塩できます」

炊飯器の種類や炊飯メニューによっては、具
材の量が200g以上になると生炊きになること
があります。手持ちの炊飯器の取扱説明書を見
ながら、まずは少量(少人数分)から作り始めて
みるといいかもしれません。

この時期にしか味わえない食材の数々、存分
に楽しみましょう！

藤井恵さんの *Cooking Tips*

う
ま
く
活
用

食
材
の
冷
凍
保
存
を



少量パックで販売される野菜が増えてきたものの、どうしても
割高になりがち。とはいえ、一般サイズのものを購入しても、食材
によっては使い切る前に傷んでしまったり、使い回すメニューが
なかなか思い浮かばないという話もよく耳にします。

「私自身、使い切れない野菜を冷凍保存することはよくあります。
とりわけ、きのこ類は冷凍保存しやすい食材の一つ。水分が少
ないので、家庭用の冷凍庫でもくつつきすぎずに上手に冷凍で
きるのです。冷凍する際は、使いやすい大きさにあらかじめ刻ん
だり、ちぎったりしてからジップ付き袋へ。使いたいときに、使
いたい分だけそのまま調理できるので、とても便利です」

様々な種類のきのこが出回るこの季節、いつでも楽しめる
ように、冷凍保存を活用するのもいいですね。