

秋刀魚ときのこの炊き込みご飯



秋から冬にかけて、実りの多いこの季節はおいしい食材がたくさん！まさに「食欲の秋」ですね！今回は秋の味覚をふんだんに使ったレシピを紹介します。



健康のPoint！

さんまに含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血中脂質の改善や冠動脈疾患予防に効果があるといわれています。

また、さんまは食事からしか摂ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含み、効率の良いたんぱく質源になるのも特徴です。ビタミンA、E、D1、B12などのビタミン類も豊富に含まれます。

このようにメリットの多い食材ですが、市販されている商品の中には、長く保存するために塩漬けされたものも多く、取り入れ方次第では塩分を過剰に摂取してしまう可能性もあります。

献立のバランスを見て、上手に取り入れたい食材ですね。

【材料(1人分)】

米	3合
さんま	2尾
塩(塩焼き用)	少々
しめじ	小1パック
しょうが	3かけ
だし汁	3合分弱(350ml程度)
薄口しょうゆ	40ml
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
★塩	小さじ1/2
いりごま	少々
青じそ	5枚

【調理のPoint】

Point①

さんまは塩漬けにされたものではなく、生のものを使用し、塩分を抑えましょう。物足りないときはカボスやスダチなどの柑橘類を添えて適宜使用しても美味しく食べることができます。

Point②

さんまは一緒に炊き込むより、別で焼いて最後に混ぜ込む方が臭みが抑えられます。

Point③

きのこはシメジに限らず、椎茸やまいたけ、エノキなど、種類を変えてもOK。

【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 365kcal
たんぱく質	: 10.1g
脂質	: 7.1g
食塩量	: 1.8g

【作り方】

- ①米をとぎ、ざるに上げる。
- ②だし汁に薄口しょうゆ、みりん、酒、塩(★)を加える。
- ③炊飯器の内釜に①と②と薄切りにしたしょうがを加え、石づきをとったしめじをほぐしてのせ、白米と同じように炊く。
- ④さんまを半分に切り、塩を振ってグリルで両面を焼き、焼きあがったら頭と骨と内臓をきれいに取り除く。
- ⑤炊きあがったご飯に④をほぐすように混ぜ、約5分蒸らす。器に盛り、いりごまと包丁でせん切りにした青じそをのせる。