バターが香る

秋鮭としめじの炊き込みごはん

秋鮭としめじの旨みが詰まった炊き込みごはんです。バターの風味がおいしさを引き立ててくれます

材料(4 人前)

米･･･2 合
鮭 (秋鮭･生)･･･150g
しめじ･･･100g
料理酒･･･大さじ 1
水･･･適量
(A)しょうゆ･･･大さじ 1
(A)みりん･･･大さじ 1
(A)料理酒･･･大さじ 1
(A)顆粒和風だし･･･小さじ 1
有塩バター･･･20g
トッピング
小ねぎ (小口切り)･･･適量

※秋鮭以外の鮭でもお作りいただけます。

作り方

準備.
米は洗い、30 分以上浸水させ水気を切っておきます。

1. しめじは石づきを切り落とし、手で一口大にほぐします。
2. 耐熱容器に鮭、料理酒を入れて、ラップをかけ、600W の電子レンジで 3 分加熱します。
3. 粗熱が取れたら皮と骨を取り除きます。
4. 炊飯釜に米、(A)を入れ、水を 2 合の目盛りまで入れ、1、3 をのせて炊飯します。
5. 炊き上がったら有塩バターを入れてさっくりと混ぜます。
6. お茶碗によそい、小ねぎを散らして完成です。

料理のコツ･ポイント

ご使用の電子レンジにより加熱具合に誤差が生じます。必要に応じて加熱時間を調整してください。

エネルギー　３８１kcal　　塩分　１.１ｇ

鮭は赤身魚ではなく白身魚？？

魚は大きく分けて、赤身魚と白身魚に分類されます。鮭の身はきれいな赤色やピンク色をしているので、赤身魚のように見えますが**実は白身魚**に分類されます。

赤やピンク色のもとになっているのは「アスタキサンチン」という成分。鮭がエサとして食べるプランクトンやえびなどにアスタキサンチンが含まれているので、体内に蓄積されて身が赤やピンク色になっているのです。

◇アンチエイジングに効果的！アスタキサンチン

とても強い抗酸化作用があり、紫外線による肌のシミやシワを防ぐ効果が期待できます。また、脳や目の健康維持、老化防止にも効果が期待できると言われています。