

鮭大葉おにぎりにとろろ汁をそえて

(2人分)



【審査時コメント】

最終審査に残るなんて思っていなかったし、緊張もしたけど、自分なりに良いものが作れたかなと思いました。



鮭大葉おにぎり<材料>

米	1合
精麦もち麦	50g
水	1合分
水	100ml
ハラス	2切れ
大葉	6枚
いりゴマ	適量
塩	適量

とろろ汁<材料>

自然薯	1/2本
オクラ	2本
水	600ml
昆布	10g
かつおぶし	15g
かつおぶし	少々(トッピング)

鮭大葉おにぎり<作り方>

- ① 米を水洗いし、炊飯器の目盛通りに水加減する。そこに、もち麦と水(100ml)を入れ、50分ほど置いておく。
- ② ハラスをこんがりカリカリになるまで焼く。
- ③ 50分たったらお米を炊く。
- ④ ごはんが炊けたら、きざんだ大葉、ほぐしたハラス、いりゴマ、塩を入れ混ぜる。
- ⑤ にぎれば完成。

とろろ汁<作り方>

【だし汁】

1. 鍋に水を600ml入れ、昆布を入れ2時間程浸けておく。
2. 鍋を火にかけて、沸騰する前に火を止めて昆布を取り出す。
3. 鍋を火から外し、鰹節を入れて少しおいておく。
4. 鰹節が沈んだら、キッチンペーパーを敷いたザル等でこし、だし汁の完成。

- ① オクラはさっと茹でて、輪切りにする。
- ② すりおろした自然薯に出汁を少しずつ加え、分離しないように混ぜのばす。
- ③ オクラとかつおぶしをトッピングしたら完成。