

サケおこわ

最優秀賞

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 中野真穂さん

材 料 (4人分)

- もち米 ……………320g
 - サケの切り身 ……120g
 - 酒 ……………小さじ2
 - 醤油 ……………小さじ1
 - 塩……………適量
 - 乾燥ひじき……………10g
 - イクラ ……大さじ4~5
 - 万能ネギ小口切り……適量
- (A)
- 〔酒・醤油 ……各大さじ1
 - 〔塩 ……小さじ1/4~1/3

作 り 方

- ① もち米はといでザルに上げ、水気を切っておく。サケは少し塩をふり、バットに入れ、全体に酒をふる。
- ② ひじきはさっと洗って耐熱容器に入れ、水1カップを加えてラップをし、電子レンジで2分加熱する。そのままおいてさまし、水気を切って食べやすく切る。
- ③ イクラは器に入れ、酒小さじ2、醤油小さじ1を加えて混ぜる。
- ④ 水(315ml)を耐熱ボールに入れ、(A)を入れて混ぜ合わせる。もち米とひじきを加えて全体を混ぜ、汁気を切ったサケをのせる。
- ⑤ ラップをしてまず10分加熱する。サケの皮と骨を取り除いてざくっとほぐし、中心から外側に向かって全体を混ぜる。
- ⑥ さらに5分加熱して同様に混ぜ、レンジから取り出して、ラップをしたまま10分ほど蒸らし、全体をさっくりと混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、イクラをのせて万能ネギの小口切りを散らす。

※平成20年8月21日に開催された魚料理コンテストのお手軽! 簡単! ササッとレシピ部門で入賞した作品です。