

炊飯器で
旬ごはん

秋の「新米」前線、北上中！
そのまま食べるのもおいしいの
ですが、きのこ・さんまなど旬
の味覚や、缶詰などのうま味素
材と一緒に炊きこんで、もっと
おいしく味わいませんか。炊飯
器、フライパン、土鍋といった
炊き方に、絶品「炊きこみご
はん」を作るコツを、くわしく
紹介します。

とはいえ、気まぐれなのが女
心と秋の空。炊きあがるまで待
ちきれない、なんて気分の日も
あるでしょう。そんなときのた
めに、ぱぱっと作れる「混ぜご
はん」もご紹介。

この秋の食卓は、「炊きこみ」
ときどき「混ぜごはん」で決ま
りです！

料理／中根友香（池袋教室）
撮影／森田陽子（渋谷教室）
イラスト／ふるやますみ

炊きこみ 混ぜごはん

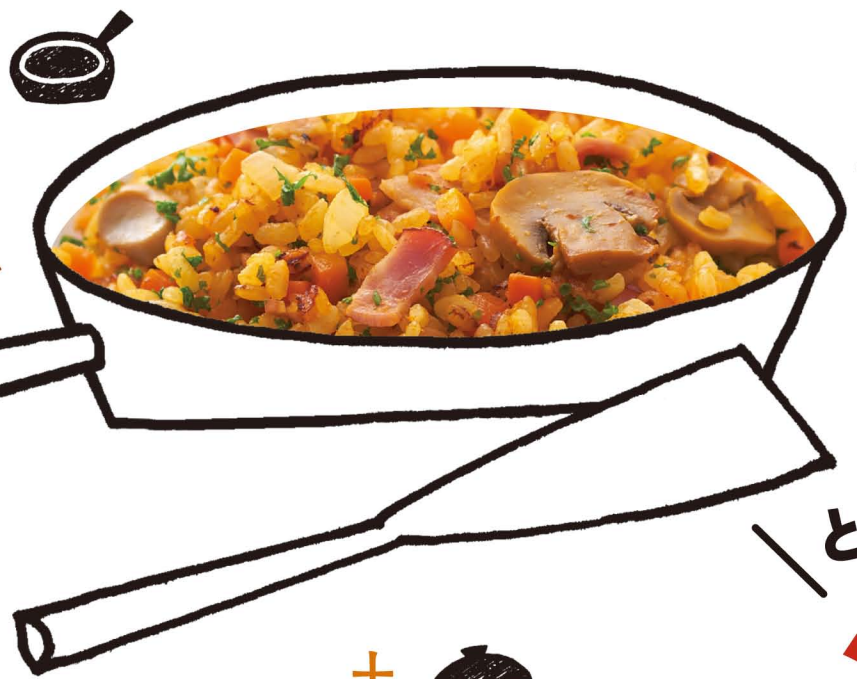


炊きこみごはん
米と具材と一緒に炊きこむ
混ぜごはん
炊いたごはんに具を混ぜる

ときどき

混ぜごはん

フライパンで
気楽にピラフ



土鍋で
ごちそうごはん





20分以内の

わが家の
かんたん
おかずレシピ

- 一、新鮮な食材を
- 二、パッとと下ごしらえ
- 三、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる
おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）
撮影 大井一鶴

旬のさんまが、おしゃれな洋風のおそうざいに変身。

さんまの香草パン粉焼き

□材料(2人分)

さんま…2尾(300g)
酒…大さじ½
A [こしょう…少々
ハーブ(乾燥)*…小さじ½
ベーコン…1枚
クレソン…½束
〈香草パン粉〉
にんにく(みじん切り)…1片(10g)
パン粉…大さじ3
粉チーズ…大さじ1
ハーブ(乾燥)*…小さじ½
オリーブ油…大さじ1

*ミックスハーブ、オレガノ、バジルなど。

□作り方 [1人分456kcal]

- 1さんまは三枚におろす(p.9)。長さを半分に切り、皮を下にしてトレーなどに並べる。酒をふる。
- 2ベーコンは8等分に切る。香草パン粉の材料は合わせる。
- 3さんまの汁気をペーパータオルでふき、全部の身にAをふる。下になる4切れにベーコンを2切れずつのせ、残りのさんまではさむ(写真a)。4組作る。
- 43をグリルに入れ、焼き色がつくまで3～4分焼く。そっと裏返して焼き色がつくまで2～3分焼く。いったん火を止め、香草パン粉をスプーンで等分ずつさんまにのせる。パン粉に焼き色がつくまで軽く焼き、器に盛る。クレソンを添える。

