

とびしま
おもてなしレシピ



9月・003

鮭と大根葉のピラフ

★ほどよいシャキシャキ感の残った大根の葉とかみごたえのある玄米で満足感のある一皿です。



飛島村 夏の食材

《玄米》

ビタミンB群・カルシウム・リン・鉄などが豊富に含まれているので、デンプンから有効なエネルギーを引き出すのに役立ちます。



《大根葉》

カロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。収穫後は葉から水分が蒸発するため、葉と根はすぐに切り分けましょう。



鮭と大根葉のピラフ

●材料(2～4人分)

白米	1合	バター	15g
玄米	1合	塩・コショウ	適量
酒	大さじ1		
A しょうゆ	大さじ2		
塩	適量		
鮭	2切れ		
大根葉	60g		

●作り方

- ①白米・玄米はといでざるにあげる。炊飯器に入れ、A・水を注ぎ、炊飯する。
- ②鮭はこんがり焼いてほぐす。大根葉は、小口切りにする。
- ③①が炊き上がったら、バター・塩・コショウ・②を入れて混ぜ合わせ、もう一度蓋をして5分ほど蒸らす。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469