

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「木の子と水菜の鮭サラダ」



ココロ
プロのフタ

「キノコの下処理」

キノコは水洗いせずに汚れを落とし、さつと湯がいて大きめのざるに広げ、そのままあら熱が取れるまで冷まし、おちつかせます。水にさらすと、水っぽくなってせっかくの風味が抜けてしまうので気をつけましょう。

- ① ボウルに水菜、①のマイタケとエリンギを入れ、ざつくりとあわせる。
- ② 鮭フレークとごま油、白ゴマであえて皿に盛り、かつおぶしを飾る。

〈下準備〉
マイタケを小房にわけ、エリンギは薄切りにする。水菜は3センチの長さ切る。

- 〈作り方〉
- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したらマイタケとエリンギを入れ、30秒ほど茹でたらざるに上げ、広げて冷ます(上記参照)。

〈材料〉

マイタケ…1パック

エリンギ…2本

水菜…2束

鮭フレーク(市販品)…大さじ1

ごま油・白ゴマ(いりゴマ)…少々

かつおぶし

…ひとにぎり(3g程度)

シェフのアドバイス

年中手に入りやすい食材を、冷蔵庫に眠っている鮭フレークで味付けしました。

塩加減は鮭フレークによって違うので、味をみて足りないようなら麺つゆを少々(小さじ1程度)足すと塩気と甘みが出ます。

そうめんやうどんにトッピングしたり、鍋にだしをはり、卵でとじてもおいしいですよ。