



きのここと鮭の和風グラタン

今月の料理

1年中食べられるきのこですが、やはり秋に食べるきのこは格別ですね。

このグラタンに使うきのこの種類はお好みで良いですが、2~3種組み合わせることにより、旨みがよりアップします。

グラタンというと、洋風のイメージでしかもホワイトソースを作るのが大変そうですが、今回のソースはビニール袋の中で出来上がります。しかも、御飯のおかずにもなるのも嬉しいですね。この和風のソースは、いろいろなグラタンに使える便利です。

(さわこ)

材料

長芋…………… 300g
味噌…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ3
生鮭…………… 3切れ
醤油…………… 大さじ1
バター…………… 大さじ2
きのこ…………… 3パック
しょうゆ…………… 大さじ1

作り方

1. 生鮭は、骨があれば取り除き、1切れを4つにそぎ切りにし、醤油をまぶしておき、汁気を切る。
2. きのこは石づきなどを取り、食べやすく切ったり、小房に分ける。
3. 生鮭に片栗粉を薄くまぶし、バター大さじ1で両面を焼いて取り出し、同じフライパンにバター大さじ1を足し、きのこを加えて炒め、醤油大さじ1を加えてひと混ぜし、酒大さじ2を加えてきのこに火を通し、鮭ときのこをグラタン皿に盛る。
4. 皮をむいた長芋をビニール袋にいれ、味噌も加え、口を軽くもって当たり棒などで細かく叩きつぶし、マヨネーズを加えて調味料が見えなくなるまで袋の上からよく混ぜる。
5. ビニール袋の隅をはさみで少し切り、きのこの上に絞出すようにかけ、オーブントースター又は予熱したオーブンでこんがり約10分焼く。

PROFILE



堀江ひろ子

料理研究家 栄養士

日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士

女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

Contents

2015 11 月号 November No.104

| | | |
|--------------------|---------------------------------------|----|
| 料理 | ひろこ、さわこのとっておきレシピ きのここと鮭の和風グラタン | 02 |
| 特集 special edition | 最先端の林業機械 | 03 |
| 現場レポート | こんにちは！みどりの女神の佐野加奈です！ | 08 |
| Topics | 「平成26年木材需給表」の公表について | 09 |
| マンガ やまが | お山ん画 ~きのこを食べようの巻~ | 10 |
| | 第39回全国育樹祭 「手から手へ 豊かな緑で ぼくらの未来」 | 12 |
| | 森林技術総合研修所 これからの森林・林業・木材産業を担う人材の育成に向けて | 14 |
| | 国有林野事業の取組 国有林野の管理経営に関する基本計画の実施状況について | 16 |

(表紙の説明)

岐阜県高山市で行われた林業機械展において、さまざまな機械を運転し、丸太の切断等を行いました。

(関連記事8ページ)