

<NRE 大增> 秋の豊穡弁当



【材料】それぞれ4～5人分

●きのこたっぷり豊穡ご飯

白米	600 グラム(4 合)
水	620cc
生シイタケ	3 枚
マイタケ	100 グラム
エノキ	100 グラム
ブナシメジ	100 グラム
ギンナン水煮	20 グラム
ニンジン、青ネギ	少々
ごま油	少々
昆布茶	6 グラム

●秋刀魚の揚げ浸し

サンマ	2 尾
ナス	適量
ショウガ	50 グラム

【だし】

だししょうゆ	100cc
濃口しょうゆ	100cc
水	200cc
鷹の爪	少々

●豆腐の葛煮

絹豆腐	2 丁
食用菊	2 個
ホタテ水煮缶詰	1 缶
塩	5 グラム
薄口しょうゆ	5cc
みりん	100cc
片栗粉	少々

●きのこたっぷり豊穡ご飯の作り方

- 1 お米を研ぎ、お釜に入れます。
水の量はふだんご飯を炊くときと同じです。



ここが
コツ

お弁当は時間が経ってから食べるので、
ご飯を炊くとき普通は水を多めにします。
今回はキノコから水分が出ますので、
普段と同じ量にします。

- 2 エノキは3等分に切ります。
生シイタケは軸を取り、スライスします。



エノキは3等分にします



シイタケはスライスします

- 3 マイタケ、ブナシメジは石づきを取り、
手で割きます。



マイタケは手で割きます



ブナシメジも手でほぐしましょう



ここが
コツ

キノコを手で割くことにより、包丁で
さばくよりもキノコの香りが出ます。

- 4 キノコをお釜に入れ、昆布茶の粉末を入れます。



昆布茶で味付けします



ここが
コツ

塩・しょうゆよりも、
キノコの香りが残る
のが昆布茶です。

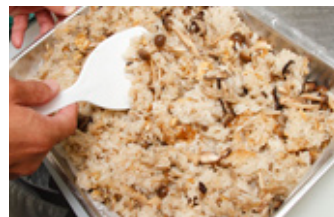
- 5 ごま油を入れます。
炊き上がったご飯が乾きにくくなります。



ごま油を入れます

- 6 炊き上げます。

- 7 炊き込みご飯のできあがりです。
バットなどに広げて、ぬれ布巾をかぶせて
冷ましましょう。



バットで冷やしましょう

- 8 盛り付けでギンナン、茹でたニンジン、青ネギを
載せます。ニンジンは紅葉の形にカットして秋ら
しく飾りましょう。



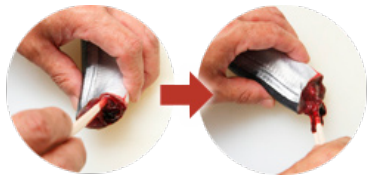
お弁当に盛り付けます

●秋刀魚の揚げ浸し

- 1** サンマは頭と尾を切り落とします。
内臓を割り箸でぐるぐるとからめ取ります。



輪切りにします



割り箸でぐるぐると内臓をからめ取ります



ここが
コツ

腹の部分を切ってしまうと、揚げたときに身が広がってしまいます。割り箸を使って内臓を抜き取りましょう。

- 2** 水洗いして、ぶつ切りにします。
腹の部分を切らないように輪切りにします。



輪切りにします

- 3** 低温でじっくり、濃い色がつくまで揚げます。



低温でじっくり揚げます



濃い色がつくまで揚げます



ここが
コツ

魚介類を揚げるのは約 180℃が基本ですが、ここでは 165℃でじっくりと揚げましょう。

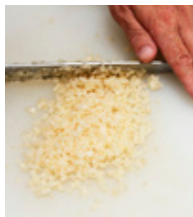
- 4** だしを作ります。

だししょうゆ、濃口しょうゆ、水、鷹の爪を鍋に入れて沸騰させます。

ショウガをみじん切りにして、だしに加えます



だしを作ります



ショウガをみじん切りにします



ショウガを入れます。いい香りが漂います

- 5** **3** で揚げたサンマを浸します



サンマを入れます



ここが
コツ

お弁当作りの時間短縮に、前日作って冷蔵庫に入れておくこともできます。その場合はだしを少し薄めに作りましょう。



ここが
コツ

だししょうゆを濃くすれば3~4日保存できるおかずにもなります。

- 6** ナスを縦に切り目を入れて「茶せんなす」を作り、素揚げします。



これが茶せんなすです

- 7** サンマとナスを盛り付けて出来上がりです。



出来上がりです

●豆腐の葛煮～帆立と菊花の餡かけ～

- 1 ホタテ水煮缶詰を汁ごとほぐし、水とみりんを加えます。



ホタテ水煮缶詰を使います

ここが
コツ

水煮缶詰は味付けもダシも一度に
取ることができ便利です。
いろいろと応用が効く一品です。

- 2 ゆでた菊を入れて、一度沸騰させてアルコールを飛ばします。
塩、しょうゆで味をととのえ、溶いた片栗粉を加えます。



菊の彩りがきれいです



溶いた片栗粉を加えます

- 3 豆腐を入れます。
弱火で味が染み込むまでゆでましょう。



豆腐を入れます

- 4 氷水で冷まします。



氷水で一気に冷ましましょう

ここが
コツ

片栗粉が入っているのでなかなか冷えず、菌が繁殖しやすい温度が長くなってしまいます。お弁当の安全のため、急速に冷やす必要があります。

- 5 豆腐を容器に移します。
ゆでたむきエビ、ミョウガを盛り付けて出来上がり。



容器に移します



出来上がりです

●秋の豊穣弁当

「きのこたっぷり豊穣ご飯」「秋刀魚の揚げ浸し」「豆腐の葛煮」に、塩ゆでした秋野菜（栗カボチャ、ジャガイモ、エリンギ、ゴボウ、ニンジン、キャベツ、キヌサヤなど）を盛り付けて完成です！ 秋野菜の塩ゆではごま酢またはごまドレッシングでいただきます



作った料理をお弁当に詰めて完成です！