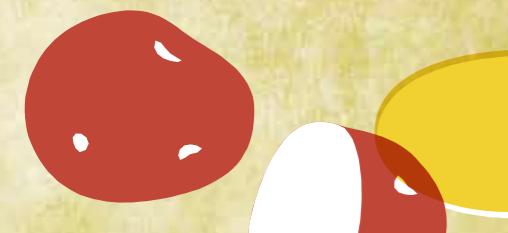
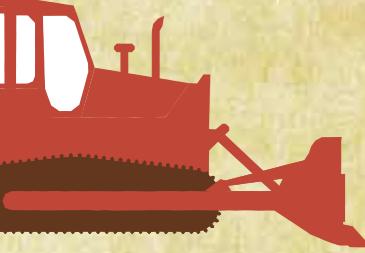


農業と、話をしよう。

# Confa

北海道農業・農村情報誌[コンファ] 2021秋号 vol.57

[特集]  
北海道農業を支える、  
最新技術。



季節の  
ごちそう

ごぼう



旬のたべものは、健康のもと。

季節のごちそうレシピを、お届けします。

## ごぼうと鮭のパエリア



### 材料(Φ24cmフライパン1つ分)

- ・ごぼう ..... 1本(120g)
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・舞茸 ..... 100g
- ・ミニトマト ..... 8~10個(150g)
- ・にんにく(みじん切り) ..... 2片分
- ・塩鮭 ..... 2切れ(200g)
- ・オリーブ油 ..... 大さじ1
- ・無洗米 ..... 1合(160g)
- ・水 ..... 500ml
- ・ナンブラー\* ..... 大さじ1
- ・レモン(くし切り) ..... 2個
- ・大葉 ..... 10枚
- ・黒こしょう ..... 適宜

\*ナンブラーがないときはしょうゆと塩で味をととのえる。

### 作り方

- 1 ごぼうはささがき、玉ねぎはみじん切り、舞茸は食べやすい大きさに裂く。大葉は千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火であたためて鮭と舞茸を入れ、両面に焼き色をつけて取り出す。
- 3 同じフライパンに残りのオリーブ油を入れて玉ねぎとにんにくを弱火でじっくり炒め、玉ねぎが透明になったらごぼうとミニトマトを入れてさらに炒め、ミニトマトの表面の皮がはじけたら水を加え沸騰させる。
- 4 アクをとり、ナンブラーを加え、無洗米を振り入れて表面を平らにし、舞茸を散らし強火で5分加熱する。(お米を入れたら混ぜずに平らにする。)
- 5 鮭をのせて弱火で15分ほど、水分がなくなるまで加熱し、火を強めて底の水分をしっかりと飛ばす。
- 6 黒こしょうをふり、大葉、レモンをのせる。食べるときに鮭をほぐしレモンを絞る。

\*レモンが味のポイントです。生のレモンがないときはぜひレモン果汁を振ってください。

動画でも作り方を確認しよう!

### 皮にも栄養満点! 食物繊維の代名詞

食物繊維の含有量が野菜の中でもトップクラスと言われるごぼうは、独特の香りや歯ごたえを持ち、ゴハンとの相性もピッタリ。特に皮にはポリフェノールが多く含まれています。ごぼうの香りや旨みをお出汁ととらえれば、きんぴら以外のお料理でも大活躍する食材です。



Confa 2021 秋号 vol.57

北海道農業・農村情報誌[コンファ] 2021年10月発行

農業情報充実! コンファバックナンバーはこちらから! <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsi/seisakug/confa.htm>

[企画・発行] 北海道農政部農政課政策調整係  
TEL(代)011(231)4111・内線27-126 [制作](株)インサイト

