

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
- ナンプラー※……………大さじ1
- レモン(くし切り)……………2個
- 大葉……………10枚
- 黒こしょう……………適宜

※ナンプ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

動画でも作り方を確認しよう!

- 1 ごぼうはさがき、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、ナンプラーを加え、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。

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。



レシピ監修 リ子さん

北海道フードマイスター上級をトリプルで持つスーパーフードマイスター。北海道の旬を大切に、手軽に作れて目でも楽しめる、心とからだに優しいレシピをInstagramなどのSNSを通してお届けしています。



confa

2021 秋号 vol.57

【企画・発行】北海道農政部農政課政策調整係

北海道農業・農村情報誌[コンファ] 2021年10月発行

TEL(代)011(231)4111・内線27-126 【制作】(株)インサイト

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>

