



サンマとショウガのフライパン炊き込みごはん

脂がのった旬のサンマの塩焼きに、ショウガやカボスなど香りの良い食材をプラスして、秋の味覚を楽しむ炊き込みごはん。フライパンで簡単調理、おこげができた香ばしいごはん、旬のうま味が染み込みます。食欲の秋にぴったりの、心も体も満たす一品。

【栄養価】（1人分）	脂質	13.4g
エネルギー 450kcal	炭水化物	70.5g
タンパク質 15.3g	食塩相当量	2.7g



材料（2人分）

米……………1合
 サンマ……………1尾
 塩……………少々
 シメジ……………1/2パック
 ゴボウ……………10cm
 a) 水……………250ml
 料理酒……………大さじ1
 濃い口しょうゆ……………小さじ2
 和風だしのもと……………小さじ1
 ショウガ（千切り）……………20g
 小ネギ（小口切り）……………適量
 カボス……………1個

作り方

- ① 米を洗って1時間程度水に浸したら、ざるにあげ水気を切る。
- ② サンマの腹に切り込みを入れてはらわたを取り、半分に切る。水でよく洗った後、水気を拭き取り、塩を振る。オーブントースターや魚焼きグリルで焼く。
- ③ シメジは石突きを切り落とし、ほぐす。ゴボウは縦半分に切った後、斜め薄切りにする。
- ④ フライパンに米を入れ、混ぜ合わせたa)を注ぐ。強火にかけ、沸騰したら箸でよくかき混ぜる（焦げ付き予防）。
- ⑤ 中火にし、③とショウガを入れ、ふたをして7、8分煮る。
- ⑥ ⑤に②をのせ、ふたをしたら弱火で5分程度、加熱する。火を止めて5分蒸らしたらサンマの頭と骨を取ってほぐし、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、小ネギを散らす。カボスを搾っていただく。

使用したMOA自然食品……………

味わいプレミアム（白米）
 ／塩・海っ子／瑞雲醤油
 こいくち／和風だしの素



オンライン
 ショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ サンマは生臭くならないよう、はらわたを取ったら水でしっかり洗い、水分を拭き取りましょう。
- ★ サンマを先に塩焼きしておくと、だしを含んだご飯にさらなる魚のうま味と塩味が加わり、味のメリハリも付きます。
- ★ 時間をかけてお米の中心まで水分を吸収させることが、炊き込みごはん作り成功のポイントです。
- ★ フライパンだと、しっかり浸水しておけば20分程度でごはんが炊き上がり、おこげも味わえます。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（F L Aネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（S C A認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>