

## ～ギンザケのレシピ～

### 【ギンザケと若布の混ぜご飯】

#### ■材料（二人分）

- ・米・・・・・・・・・・ 1合
- ・塩銀鮭・・・・・・・・ 1切れ
- ・塩蔵ワカメ・・・・・・・・ 5g
- ・塩・・・・・・・・・・ 適量
- ・ダシ昆布・・・・・・・・ 名刺大1枚

#### ■作り方

- ① 米をよく研ぎ、ダシ昆布を入れて炊き上げる。
- ② 銀鮭の皮と骨を取り除いて、微塵切りにする。皮と骨はとっておく。
- ③ 塩蔵ワカメはさっと水に浸し、まだ、塩味があるうちに水気を切って微塵切りにする。
- ④ 飯が炊き上がったら、昆布を除き、②をさっと混ぜて蒸らす。
- ⑤ 塩銀鮭に熱が通ったら、③を混ぜ込み、塩味が薄い場合は塩で調整する。

※ 皮と中骨は電子レンジで加熱して**皮骨煎餅**とする。

皿にキッチンペーパーを敷き、皮と中骨を重ねないように並べ、上にもキッチンペーパーを被せる。500Wで3分を2回繰り返す。途中で庫内の水蒸気を扇ぎ出す。味が薄い時は塩を振る。キッチンペーパーは油の吸収と飛び跳ね防止のため。