

## 酒粕入り炊き込みご飯

～平成22年 酒粕料理コンテスト アイデア賞受賞作～ 香美町 濱本まり様作

### 材料

- ・（4人分）米2合、酒粕50g（好みで）、塩っぺ（2つまみ）、味噌大さじ2、酒（香住鶴）大さじ1、みりん大さじ1、油あげ1枚、人参1/2本、ちくわ小2本、かつおぶし（小）1パック



### 作り方

- ①、米を研ぎ、2合分の水に塩っぺと酒粕を入れ30分以上浸す。
- ②、油あげは短冊切り、人参は千切り、ちくわも細かく切る。
- ③、①に味噌・酒・みりんを入れ、②の具材を乗せて、普通に炊く。
- ④、炊きたてにかつおぶしパックを入れ、すばやく混ぜ合わせる。

※炊きたても美味しいですが、少し冷めて、香りが落ち着いてからもおいしいです。味噌入りでおこげができます。（これが楽しみです。）

## 鮭の酒粕マヨネーズ焼き

養父市 奥山真裕様作

### 材料（一人分）

- ・鮭（切り身1切れ）、塩コショウ（少々）、酒粕10g、牛乳20g、マヨネーズ10g、玉ねぎ12g、パセリ1g、冷凍とうもろこし3g
- ・ホイル



### 作り方

- ①、酒粕は、細かくして牛乳でふやかしてやわらかくのばす。
- ②、玉ねぎ・パセリは、みじんぎりにする。
- ③、ボールにマヨネーズを入れ、①と②と冷凍とうもろこしを加える。
- ④、ホイルに鮭の切り身を置いて、塩こしょうして、③をのせてオーブンで焼く。