



野菜のソムリエ・料理研究家

# 梅田みどり先生のお手軽レシピ

## 鮭とキノコの炊き込みご飯

4人分

塩 鮭	2切れ	(A)だし 汁	400cc
お好みのキノコ	100g	しょうゆ	大さじ1
キクラゲ	5g	塩	小さじ1/2
米	2合	酒	大さじ1
		ショウガ	1片

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げる。
- ② 塩鮭は焼いて皮と骨を取り、大きくほぐす。
- ③ キクラゲはたっぷりの水で戻し、水気を切って食べやすく切る。
- ④ キノコは石づきを切って食べやすく切る。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米と(A)を入れ、②、③、④を上に乗せて普通に炊く。



骨を取りながらほぐしておきます



具は米と混ぜずに、上に乗せて炊いてください



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。