

## 赤からし菜の焼きおにぎり茶漬け ~夏から秋へ移ろう鎌倉をイメージして

### ■料理のおすすめポイント

9月、10月にも出荷されている赤からし菜、大葉、しらすを使いました。夏(新緑)→秋(紅葉)へと季節が移ろう鎌倉の情景を赤から菜と大葉で表現しました。赤からし菜のピリツとした辛味がアクセント。パリパリ×しっとりの焼おにぎり茶漬けをお楽しみください。

### ■材料と分量(1人分)\*鎌倉産の食材には丸印

○赤からし菜(小サイズ) 一株	塩 小さじ1
○大葉 4枚	ごま油 適量
○しらす 20g	梅昆布茶 7g
ごはん 茶碗1.5杯	水 300cc
白ごま 大さじ1	

### ■レシピ

- ①赤からし菜は葉先5cm残して、小口切りにする。
- ②赤からし菜の葉先は千切りにし、塩を少々ふり、ペーパータオルで水気を切っておく。  
大葉も千切りにする。
- ③ボウルに①とごはん、しらす、白ごま、塩を入れ、混ぜ合わせて山形に握る。
- ④鍋に水、梅昆布茶を入れ沸騰させておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、③を入れ、弱火で全面に焼き目がつくまでじっくり焼いたら、器に盛り、おにぎりの表面が1センチほど出るように、おにぎりの端から④を入れ、②をのせたら出来上がり。

