

旬の食材×炊き込みご飯

旬のこの炊き込みごはん



【材料】4人分

米……………カップ3
しめじ……1パック
まいたけ…1/2パック
しいたけ…4~6枚
にんじん…中1/2本
みつ葉……適宜
だし汁……カップ1
酒……………大さじ1
醤油………大さじ2
みりん………小さじ2

【作り方のポイント】

- ・きのこはお好みでかまいません。
- ・にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、しめじとまいたけは小房に分けます。
- ・だし汁と調味料を鍋に煮立てて、にんじん、きのこ類に火を通し、煮汁と具を分けておきます。その煮汁と水で米を炊き、炊き上がったら、煮ておいた具を混ぜ合わせます。

栗ごはん



【材料】4人分

米……………カップ2と1/2
もち米…カップ1/2
栗……………12個
しめじ…1/2パック
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1.5
黒ゴマ…少々

【作り方のポイント】

- ・栗はたっぷり熱湯につけて、そのまま冷まして水気を切ります。
- ・鬼皮と渋皮を一緒に面取りするようむいて水にさらします。
- ・水気を切ってから、炊飯器に米、栗、しめじと調味料を入れてざっと混ぜてから炊きます。
- ・焼き栗にして炊き込んでも、風味豊かに炊きあがります。

もつまいもごはん



【材料】4人分

米……………カップ3
水……………カップ3
さつまいも…450g
薄口醤油……小さじ1
塩……………小さじ2
黒ゴマ………少々

【作り方のポイント】

- ・さつまいもは2cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜いておきます。
- ・さつまいもの皮はむかないほうが色鮮やかでおいしく見えます。
- ・炊飯器に米、水、さつまいもと調味料を入れて炊き、盛り付けたあと黒ゴマをちらします。

【研ぎ方】 “ゴシゴシ研ぎ”は昔の話。今は汚れを取るだけでOK

やさしく洗い、研ぎすぎないことが重要です。

- (1)水を注いで米全体をかき混ぜ、素早く水を捨てる。10秒を目安に2回繰り返す。1回目の水は浄水などがおすすめ。
- (2)指を広げて軽く握り、シャカシャカと一定のリズムで20~40回かき回す。
- (3)水を注ぎ、2~3回かき混ぜて流す。2回繰り返し、水を入れてほぼ澄んでいればOK。

