

さつまいもご飯ときんぴらごぼう



材料

さつまいもご飯

- 米 1合
- さつまいも 1本
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ2分の1
- 水 200ml



きんぴらごぼう

- ごぼう 1本
- 酒 40cc
- 醤油 大さじ1と2分の1
- 砂糖 大さじ1と2分の1
- みりん 大さじ2
- ごま油 小さじ2分の1
- いりごま 小さじ1



aコンセプト

秋の味覚を味わう

b食材選びや調理上で工夫したこと

さつまいもは切った後、すぐに水に浸けてアクを抜くこと。

c近畿の食材

◎さつまいも（京都）、◎ごぼう（大阪）

D作成時間

50分

さつまいもご飯

- 1、米を洗ってざるにあげ、鍋に入れて分量の水に30分以上浸漬させる。
- 2、さつまいもは皮付きのまま、1.5cm角に切り水に浸ける。
- 3、1に酒と塩を加え、水気を切った2を上のにのせ、蓋をしてガスコンロで炊く。（中火約10分→弱火約15分→蒸らし約15分）

4、炊き上がれば器に盛り、ゴマ塩を振る。

きんぴらごぼう

- 1、ごぼうを洗って、軽く泥を落とし、長さ3～5cm、幅3ミリの斜め切りにする。
- 2、切れ目を上にして千切りにし、数分間水にさらし、ざるに上げる。
- 3、フライパンにごま油をひき、ごぼうがしんなりするまで炒め、酒を入れて混ぜ、全体にからめる。
- 4、3に醤油、砂糖を入れ混ぜる。
- 5、煮汁が少量残るくらいまで煮る。
- 6、火を止めた後、しばらく広げておき、器に盛りつけ、いりごまをかけて出来上がり。