



<料理名> ふきの炊き込みご飯

料理の紹介文

旬のものを出来るだけ取り入れ季節感を味わう

伝承料理をその都度一品ずつ入れながら、なつかしい味を思い出してもらう。

材料：(2人分)・・・目安程度

米	1カップ
鶏ささみ	50g
ふき	25cmの長さ 3本
薄あげ	1/2枚
だし	1カップ
しょう油(薄口)	小さじ 3
みりん	小さじ 1
塩	少々
ひねりごま	少々

作り方：

- (1) 米は洗って、炊飯器に入れてだしを加えておく
- (2) ふきは鍋に入る長さに切り、まな板の上で塩をたっぷりふり軽く押さえながら板ずりをする
- (3) 大きめの鍋に熱湯を用意し2分間ゆで、水にとり皮をむき2cmの長さに切る
- (4) 薄あげは油抜きをし7～8mmの細切りにする
鶏ささみは筋を取り縦半分に切ってからそぎ切りにする
- (5) ボウルにしょう油小3、みりん小1を入れて混ぜ、鶏ささみをつけて味をなじませる
- (6) 炊飯器に調味料と一緒に鶏ささみ、ふき、薄あげを加えて炊き込む
- (7) 茶碗に盛り、ひねりごまを散らす

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 鯖の竜田揚げ
- 切干大根の煮物
- 麩のからし和え
-