

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 牡蠣ご飯

炊き込まないので牡蠣が硬くならず  
ふっくらと仕上がります

【材料】4～5人分

牡蠣(加熱用) ……200～250g  
米 ……2カップ  
昆布 ……5cm角  
だし汁 ……大さじ1  
酒 ……大さじ1 }A

醤油 ……大さじ1  
みりん ……小さじ1 }A  
塩 ……小さじ1/3  
生姜千切り ……1かけ分

1. 米は研いで炊飯器に入れる。一度水位線まで水を加えてから70mlを汲み出す。昆布を入れて30分おく。
2. 牡蠣は塩水で洗って汚れとぬめりを取り、水で軽くすすいでザルに上げて水気を切っておく。
3. 鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら2の牡蠣を加えて煮る。再度沸騰したら弱火にし、牡蠣の身がプリッとするまで鍋を揺すりながら煮る。ザルを使って身と煮汁に分ける。煮汁は計量カップに取り、70ml以上あるようなら少々煮詰め、冷ましておく。
4. 炊飯器の昆布をいったん取り出し3の煮汁を加える。水位線まで水を注ぎ、全体をひと混ぜする。昆布を戻して普通に炊飯する。炊き上がったら蓋を開けて牡蠣をのせ、蓋をしてそのまま10分間蒸らす。
5. 蒸らし終わったら昆布を取り出し生姜の千切りを加え、牡蠣を潰さないようにご飯全体をさっくりと混ぜ、器によそう。



## 黒豆入り中華風おこわ

煮しめ・黒豆 + 焼き豚

【材料】4人分

|                |       |       |     |
|----------------|-------|-------|-----|
| もち米            | ..... | 2カップ  |     |
| 黒豆             | ..... | 大さじ3  |     |
| 焼き豚            | ..... | 100g  |     |
| 煮しめ 合わせて       | ..... | 150g  |     |
| (筍、椎茸、蓮根、人参など) |       |       |     |
| 醤油             | ..... | 大さじ1  | } A |
| 酒              | ..... | 大さじ1  |     |
| 水              | ..... | 270ml | } B |
| 鶏ガラスープの素       | ..... | 小さじ1  |     |
| 胡麻油            | ..... | 大さじ1  |     |
| 白胡麻            | ..... | 適宜    |     |

1. もち米は研いで30分程水に浸けてから、ザルにあげて水気を切る。
2. 焼き豚は1cmの角切りにする。煮しめは7mm角に切る。椎茸は軽く汁気を絞る。人参を使う場合は同様に切ってから別に分けておく。鍋にBを合わせてスープを作り、火にかけて沸かす。
3. 深めのフライパンに胡麻油を熱し、人参以外の具材を入れて強火で炒める。次に1のもち米を加えて一粒一粒に油が回るまで炒めたらAを加えて全体に味をなじませる。
4. 3に熱したスープを注ぎ入れる。もち米がスープを吸ったら炊飯器に移し、表面をならしてそのまま普通に炊飯する。炊き上がったら人参、汁気を切った黒豆を入れ、蓋をして5分間蒸らしてから全体をさっくりと混ぜ、器に盛り白胡麻をかける。

## 鮭の混ぜすし

煮しめ・伊達巻 + 鮭とイクラ

【材料】4人分

|                |       |            |     |
|----------------|-------|------------|-----|
| 米              | ..... | 2カップ       |     |
| 昆布             | ..... | 5cm角1枚     |     |
| 酒              | ..... | 大さじ1       | } A |
| 米酢             | ..... | 大さじ4       |     |
| 砂糖             | ..... | 大さじ1と1/2   |     |
| 塩              | ..... | 小さじ1       |     |
| 焼き鮭            | ..... | 2切れ        |     |
| 煮しめ 合わせて       | ..... | 300～350g程度 |     |
| (蓮根、筍、人参、椎茸など) |       |            |     |
| 伊達巻、イクラ        | ..... | 適宜         |     |
| 白胡麻、きざみ海苔      | ..... | 適宜         |     |
| 三つ葉みじん切り       | ..... | 適宜         |     |



1. 米は研いで水気を切り炊飯器に入れて、すし飯の水位線まで水を張る。酒を加え昆布をのせ30分間おいてから炊飯する。水位線がない場合は米と同量の水で炊飯する。ボウルにAを混ぜ合わせすし酢を作る。
2. 鮭は骨と皮を除いてほぐし、煮しめは煮返すか電子レンジで温め、粗熱が取れたら粗みじんにする。椎茸は軽く絞っておく。伊達巻は渦をほどき7mm角に切る。
3. ご飯が炊き上がったら昆布を取り出し、水で濡らした飯合(またはバット)にあける。1のすし酢を加えてうちであおぎながら切るように混ぜる。人肌冷めたら2の鮭と煮しめを加えて混ぜ合わせる。器に盛って白胡麻を振り、2の伊達巻、三つ葉のみじん切り、イクラ、きざみ海苔を飾る。

◎市販のすし酢を使う時は、規定の指示にしたがってください。