

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



春野菜のリゾット

春野菜の鮮やかな緑が、
春の訪れを告げるおしゃれな一皿

【材料】4人分

米 ……………1.5合
 グリーンアスパラガス ……1把
 グリーンピース(正味) ……100g
 絹さや ……………40g程度
 たまねぎ ……………1/4個
 ベーコン ……………60g

白ワイン ……………大さじ2
 水 ……………4～5cup } A
 固形スープ ……………1個
 生クリーム ……………100ml
 塩、胡椒 ……………適宜
 オリーブオイル ……………大さじ2
 パルメザンチーズ ……………適宜

1. グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下1/3の皮をピーラーで剥いてから茹で、5cm長さに切る。グリーンピースは房から出し、絹さやは筋を取り、それぞれ塩茹でにする。ベーコンは7mm幅に切る。
2. 小鍋にAを合わせてスープを作り、火にかけて温めておく。
3. 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎを焦がさないように炒める。しんなりしたら白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
4. 3に生米とベーコンを加えて炒め、米が透き通ってきたら2のスープの1/3量を加え、時々混ぜながら弱火で煮込む。水分が減ったらスープを足して煮込む、を繰り返し、米を好みの硬さになるまで煮込む。アスパラ、グリーンピース、絹さや、生クリームを加えて軽く煮詰め、塩、胡椒で調味する。器に盛り、好みでパルメザンチーズと粗びき胡椒をふる。



ふわふわ海老玉 のっけご飯

ご飯に載せずに一品料理としても、
美味しい一皿になります

【材料】4人分

芝海老(剥き身)	……150g	} A
生姜汁	……少々	
酒	……小さじ1	
片栗粉	……小さじ2	
卵	……4個	
グリーンピース正味(又は枝豆)	……一握り	
塩	……小さじ1/2	
胡椒	……少々	
サラダ油		
ご飯	……お茶わん4杯分	

1. 芝海老は塩、酒、片栗粉それぞれ少々(記載外)を加えて揉み、水洗いして汚れを取り、水気を拭う。Aを加え、よく揉み込み下味をつける。グリーンピースは房から出し塩茹でにする。
2. 大きめのボウルに卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、1の海老を炒める。海老に火が通ったら、2の卵が入ったボウルの中に炒めた海老をザッと入れ、手早く混ぜ合わせる。
4. 同じフライパンに大さじ2のサラダ油を熱し、3を流し入れて手早く炒める。卵に8分通り火が入ったら、1のグリーンピースを加えさっと混ぜて火を止める。
5. 一人前ずつ器に盛りつけたご飯の上に、4の海老玉を4等分して載せる。

桜えびと シラスの混ぜご飯

桜えびの香ばしさと松の実の
プチプチ感が、絶妙の美味しさです

【材料】4人分

桜えび	……30～40g
ちりめん雑魚	……30～40g
松の実	……2握り
サラダ油、胡麻油	……各大さじ1と1/2
ザーサイ	……適宜
塩	……少々
ご飯	……2合
万能ねぎ	……適宜



1. ザーサイはみじん切りにする。塩分が強い場合は、あらかじめ水に晒して塩抜きしてからみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油と胡麻油を入れ、桜えび、ちりめん雑魚、松の実、塩を加えて焦がさないように炒める。
3. 2に温かいご飯を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。ザーサイ、万能ねぎを散らす。

※お米1合=180ml