

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



鶏とオリーブのトマトジュースピラフ

炊飯器に材料を入れてスイッチを押すだけ。
暑い夏にはありがたい炊飯器おまかせご飯です。

【材料】4～6人分

米	2合	コンソメ固形	1個
トマトジュース(食塩入り)	180～200ml	バター	大さじ2
鶏モモ肉	200g	塩	小さじ1/2
パプリカ	1個	黒胡椒(粗びき)	少々
マッシュルーム(小缶)	1個	タバスコ	適宜
ブラックオリーブ	10～15粒	バジル	適宜

1. 米は研いで30分以上水に浸す。
2. 鶏肉は一口大に切り塩(記載外)、胡椒する。パプリカは種を取ってざく切りにする。オリーブは半分に割り種を取る。マッシュルームはザルに上げ水気を切っておく。
3. 1をザルにあけて、水気を切って炊飯器に入れる。トマトジュースを加え、2合の水位線まで水を足す。塩、砕いたコンソメ固形を加えて軽く混ぜ、2の材料を加え、蓋をして普通に炊飯する。
4. 炊き上がったらバターを加えて全体をさっくりと混ぜ合わせ、再度蓋をして10分間蒸らす。
5. 塩、胡椒で味を調え、器に盛ってバジルを添える。好みでタバスコをかける。

トウモロコシと たらこの混ぜご飯

トウモロコシの甘みを
たらこの旨味が引き立てます。
この時期お勧めのご飯です。

【材料】4人分

米	2合
たらこ	中1腹
トウモロコシ	1本
バター	大さじ2
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1
胡椒	適宜



1. 米は普通に炊飯する。
2. トウモロコシはラップに包み、500Wの電子レンジで5～6分加熱する。粗熱が取れたらナイフで実を削り取り、軽く塩（記載外）、胡椒をしてバターを絡ませる。たらこは薄皮を取り除く。
3. ご飯が炊けたら塩、醤油、2のトウモロコシを加えて全体を軽く混ぜ合わせ、蓋をして10分蒸らす。
4. 3にたらこを加え、混ぜ合わせて調味し、器に盛って胡椒を振りかける。



だし掛けご飯

山形の郷土食「だし」。細かく刻んで
味付けした夏野菜をご飯や冷奴に
載せていただきます。

【材料】4～6人分

ご飯	4杯分
茄子	1本
きゅうり	1本
オクラ	1パック
みょうが	2個
大葉	10枚
生姜	少々
納豆昆布	20g
醤油	適宜
麵つゆ	適宜
酢、七味唐辛子	お好みで

1. オクラはさっと茹でてから小口切りにする。
2. きゅうりは粗みじんに切る。茄子、みょうが、生姜、大葉6枚もそれぞれ粗みじんにし、水に晒しザルにあげ、水気を切って軽く絞る。
3. ボウルに1、2と納豆昆布、醤油、麵つゆを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて30分～1時間冷やす。
4. 残りの大葉を千切りにし、水に晒して水気を切る。
5. ご飯を器に盛り3を上につけ、4の大葉をあしらう。好みに酢少々を加えたり、七味唐辛子をかけてもよい。

※お米1合=180ml