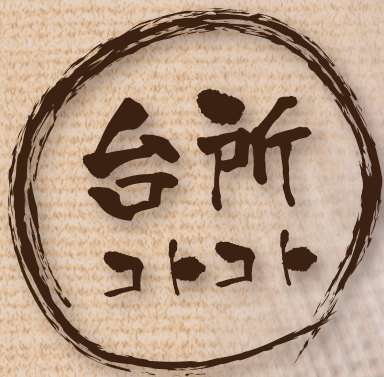




我が家の秘伝

炊き込み風 混ぜご飯



今回は、秘伝中の秘伝！
私の祖母の代から我が家に伝わる、「混ぜご飯」をご紹介します。
いわゆる「炊き込みご飯」のように具材と御出汁を炊き合わせるのではなく、炊き合わせた具材を、炊き上げた白米に混ぜ込むご飯です。炊き込みご飯は具材の水分で、やや水っぽい仕上がりになってしまうことがあります。混ぜご飯は失敗が少なく、口当たりのよい仕上がりになります。

材料【3合分】

白米……………3合
鶏もも肉……………100g
ゴボウ……………70g(1/2本)
ニンジン……………70g(中1/2本)
シメジ……………1パック
こんにゃく……………100g
うすあげ……………1枚
サラダ油……………大さじ1/2

濃口醤油……………大さじ2
酒……………大さじ3
A みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
粉末だし……………4g

下ごしらえ

- 1 白米は、洗ってザルに上げ30分置きます。
- 2 鶏もも肉を1cm角程度に切り分けます。
- 3 ゴボウはササガキにして酢水でアクを抜きます。
- 4 ニンジンを5mm角程度の粗みじんにします。
- 5 シメジの石づきを落とし、手で分けます。
- Point シメジは一度冷凍して下さい。うま味の出方が変わりますよ！
- 6 こんにゃくは、5mm角程度に切り分け、塩でもみ洗いをし、湯がいてアクを抜きます。
- 7 うす揚げは、湯通しをして油抜きした後、5mm角程度に切り分けて下さい。
- 8 Aの調味料を混ぜ合わせておきます。

- 1 フライパンに油を敷き、鶏もも肉を炒めます。
- 2 ゴボウと人参を加え、少ししんなりするまで炒めます。
- 3 シメジ、こんにゃく、うす揚げを加え、さっと炒めます。
- 4 【下ごしらえ⑧】で作った合わせ調味料を加え、時々混ぜながら全体に味が染みるまで、弱火で煮込みます。(約10分)

- 5 煮汁がナベ底にうっすら残る程度で炊き上がりです。

Point

⑤の具材は、一度にまとめて作って、フリーザーパックで冷凍しておけば、いつでも手軽に混ぜご飯を楽しめます。



- 6 白米を炊きますが、煮汁のある具材を混ぜ合わせますので、いつもよりやや水を少なめに炊くことがコツです。

Point1

白米2.5合ともち米0.5合で炊いたご飯に混ぜても美味しいです。

Point2

ご飯1合に対して、混ぜ具材200gが目安です。

- 7 炊き上がった白米に、⑤の混ぜ具材をさっと混ぜ合わせ、炊飯器で15分ほど蒸らして出来上がり！

