

楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯

干し貝柱のおこわ

1人分約435kcal



炊飯器で簡単に炊けるおこわです。見栄えがいいので、おもてなし料理にぴったり。冷めてもおいしくいただけます。

作り方

- 1 もち米は洗って、たっぷりの水に1時間ほど漬ける。その後、ざるに取る。
- 2 貝柱は300mlのぬるま湯に1時間漬けて、細かくほぐす。戻し汁は取っておく。シイタケは1cm角に切る。
- 3 ショウガは千切り、ネギは小口切りにする。
- 4 1を炊飯器に入れる。2の戻し汁に水を足して300mlにし、加える。さらに貝柱、シイタケ、Aを加えたら、混ぜて普通に炊く。
- 5 炊き上がったら3のショウガを混ぜて、器に盛ってネギを散らす。

材料 (4人分)

もち米(米用カップ)……3カップ(540ml)
 水(貝柱の戻し汁と合わせて)……300ml
 干し貝柱……5～6個(40g)
 ぬるま湯……300ml
 シイタケ……4枚
 ショウガ……1かけ
 小ネギ……4～5本
 A
 しょうゆ……大さじ1
 塩……小さじ1/2
 酒……大さじ3

もう一品

キムチすき焼き

1人分約528kcal



キムチが味の決め手になるので、なるべく上質なものを選ぶといいでしょう。野菜はダイコンやチンゲンサイ、シュンギクなど手に入りやすいものでOK。

作り方

- 1 Aを合わせる。肉は4～5cm長さに切り、Aの半量に漬ける。残りのAは100mlの水(分量外)で薄める。
- 2 ニラを6cm長さに切る。ニンジンも6cm長さの細切りにする。エノキタケは根元を落とす。焼き豆腐は縦半分になり、1cm厚さに切る。
- 3 春雨を熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- 4 各材料を交互に並べたら、中央にキムチを載せる。
- 5 1の薄めたAを回し掛けし、煮ながら食べる。

材料 (4人分)

牛ロース肉(薄切り・すき焼き用)……300g
 ニラ……1束(100g)
 エノキタケ……1袋(100g)
 ニンジン……小1本(100g)
 ハクサイキムチ……250g
 焼き豆腐……1丁(300g)
 春雨……30g
 A
 砂糖……大さじ2
 コチュジャン……大さじ2
 酒……大さじ2
 すりごま(白)……大さじ2
 ニンニク(すりおろし)……大2片
 しょうゆ……大さじ4