

楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯

きのこの炊き込みご飯

1人分約497kcal



秋の味覚を取り入れた、簡単な炊き込みご飯です。きのこ類は手近にあるものでOK。味が良くなるもの（ゴボウ、肉類、油揚げなど）をプラスすると、深みのある味になります。

作り方

- 1 米はとぎ、分量の水に、30分以上漬ける。
- 2 ナメコは洗い、水気を切る。マイタケ、シメジは洗って小房に分ける。
- 3 ゴボウは皮をこそげて、笹がきにする。水に放し、水気を切る。
- 4 鶏肉は1cm角に切り、酒、しょうゆ各小さじ1（材料外）をまぶし、下味をつける。
- 5 ギンナンは熱湯に、さっと通す。
- 6 炊飯器の米の中に、A、2、3、4を加えて、混ぜ、普通に炊く。
- 7 炊き上がったら、全体を混ぜる。器に盛り、ギンナンを散らす。

材料 (4人分)

米（米用カップ）……3カップ（540ml）
水……600ml
A
酒、しょうゆ……各大きじ1・1/2
塩……小さじ1/2
ナメコ……1袋（100g）
マイタケ……1パック（100g）
シメジ……1パック（100g）
ゴボウ……1/4本（50g）
鶏肉（もも）……100g
ギンナン（水煮）……適量

もう一品

根菜と塩サバのみそ汁

1人分約196kcal



サバと昆布から、おいしい「だし」が出ます。野菜が無理なくたっぷりいただけ、栄養のバランスも良い汁物です。野菜の種類や量も適宜、加減しても大丈夫です。

作り方

- 1 ダイコンは3～4mm厚さのいちよう切り、サトイモは3～4mmの輪切りか半月切りにする。ゴボウは斜め薄切りにする。
- 2 コンニャクは短冊切りにする。熱湯でさっとゆでる。
- 3 豆腐は7～8mm角に切り、ネギは斜め薄切りにする。
- 4 サバは、1.5cm厚さに切り、熱湯をさっと掛ける。
- 5 鍋に分量の水、昆布、1、2、4を入れ、野菜がやわらかくなるまで、約10分煮る。
- 6 昆布を取り出し、3を加え、みそを溶き入れ、沸騰寸前に火を止める。

材料 (4人分)

ダイコン……200g
サトイモ……3個（200g）
ゴボウ……1/2本（100g）
コンニャク……1/2枚
豆腐……半丁（150g）
塩サバ……半身（130g）
ネギ……1/2本
水……5カップ（1000ml）
昆布……6～7cm
みそ……大きじ3
（サバの塩分により、みその量を加減する）