



楽しく食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 芋と豆の雑穀ご飯

1人分約377kcal



作り方

- 1 米はといで水気をきり、雑穀(目の細かい茶こしなどでさっと洗う)とともに分量の水に、30分以上漬ける。
- 2 サツマイモはよく洗い、皮つきのまま1.5cm角に切る。水に漬けて水気をきる。
- 3 炊飯器の1の中に、2、大豆、塩、酒を加えてさっと混ぜ、普通に炊く。
- 4 蒸らし終わったら、芋を崩さないように、全体を大きく混ぜる。

材料 (4人分)

米(米用カップ)……2カップ(360ml)
雑穀ミックス……大さじ5(40g)
(雑穀ミックスは麦、アワ、キビ、ごま、豆、黒米など数種をブレンドしたものを使用)
水……480ml
サツマイモ……150g
大豆(水煮)……50g
塩……小さじ1弱
酒……大さじ1

雑穀ご飯は、白米1カップに雑穀大さじ1~3くらいから始めてみましょう。水加減もこれくらいなら白米の目盛りで大丈夫です。芋はサトイモ、山芋など。豆はインゲン、小豆、黒大豆など手近にあるもので代用できます。

もう一品 ダイコンと牛肉の煮物

1人分約282kcal



作り方

- 1 ダイコンは皮をむき、縦に4つ割りにしてから6~7cmの長さの乱切りにする。肉は4~5cmの長さに切る。
- 2 ネギは3cmのぶつ切り、ショウガ、ニンニクは薄切りにする。Aを合わせる。
- 3 鍋に油を熱してショウガ、ニンニク、ネギを入れ全体に油がなじんだら、肉とダイコンを入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを入れて、煮たら火を弱め、あくを取り、ふたをして中火で約20分、煮汁が少なくなるまで煮る。途中、1~2回全体を混ぜ、味を均一にする。

材料 (4人分)

ダイコン……小1本(800g)
牛肉(もも薄切り)……300g
ネギ……1本
ショウガ……1かけ
ニンニク……1片
サラダ油……大さじ2
A
水……カップ1
酒……カップ1/2
砂糖……大さじ2
酢……大さじ1
しょうゆ……大さじ4

旬のダイコンをダイナミックに大きく切って煮ます。肉はほかに、鶏肉、豚肉など、またどの部位で作ってもおいしいです。あめ色に煮えたダイコンが食欲を誘います。