



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

アサリとキムチの炊き込みご飯

1人分約365kcal

キムチにはアミの塩辛や野菜、果物などのうま味成分がたくさん入っています。なので、鍋や炒め物など料理に使われるのでしょう。ちょっと刺激的なご飯で食欲増進はいかが〜?

材料 (4人分)

米……………米用カップ2 (300g)	シソの葉……………5枚
水+アサリの蒸し汁……………360ml	しょうゆ……………大さじ1/2
アサリ (砂抜き済み)……………300g	塩……………小さじ1/4
ハクサイキムチ……………150g	ごま油……………大さじ1/2
ツナ缶……………小1缶	

作り方

- (1) 米は洗ってざるにあげ、水気を切る。
- (2) アサリを鍋に入れ、酒大さじ2 (材料外)を加えてふたをして、中火で蒸し煮にする。殻が開いたらアサリを取り出す。蒸し汁はこす。殻から身を外す (飾り用に殻付きアサリを10個ほど取り置く)。
- (3) キムチは1cm幅に切る。ツナ缶は水分を切っておく。シソは千切りにする。
- (4) フライパンにごま油を入れ、米を炒める。
- (5) (4)を炊飯器に入れ、アサリの蒸し汁に水を加えて360mlにして加える。しょうゆと塩、キムチ、ツナを入れて混ぜ、普通に炊く。
- (6) 炊いたら、アサリを加えて、さっと混ぜる。器に盛り、シソの葉と飾りのアサリを載せる。



もう一品

冷や汁

1人分約115kcal

郷土料理・冷や汁の応用です。冷や汁は身近な材料で作れて、食欲のないときにも食べやすい、生活の知恵が詰まった伝統食です。暑い夏、ご飯やうどんに掛けて、さらさらと食べることも多いようです。

材料 (4人分)

カニ風味かまぼこ(かにかま)……………4本 (60g)	だし
油揚げ……………1枚 (25g)	水……………カップ4 (800ml)
キュウリ……………1本 (100g)	削りかつお……………10g
ミョウガ……………2個	みそ……………約大さじ3
シソ……………5枚	いりごま (白)……………大さじ4

作り方

- (1) だしを取る。水を沸騰させ、削りかつおを入れて、2〜3分煮て、こす。みそを加えて、沸騰の直前で火を止める。冷やす。
- (2) かにかまは食べよい大きさに切る。油揚げはグリルで焼いて手で粗く砕く。
- (3) キュウリは小口切りにして、塩少々 (材料外)混ぜる。しんなりしたら、水気をしぼる。ミョウガは小口切りにする。シソは千切りにする。
- (4) すり鉢にごまを入れ、全体が崩れるまでする。(1)のだしを少しずつ加え、溶きのばす。キュウリを加える。
- (5) 器に盛り、かにかま、油揚げ、シソ、ミョウガを添える。

