



# ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## 栗ご飯

1人分約543kcal

栗ご飯の味をしょうゆで味付けしてみました。色も変わって「母さんの味」のような、懐かしいおいしさです。大豆をプラスして栄養のバランスも。栗がたくさんあるときは、皮をむいて冷凍しておくといつでも、すぐ使えて便利です。



### 材料 (4人分)

栗(皮付き).....400g  
米.....米用カップ2(300g)  
餅米.....米用カップ1(150g)  
水.....450ml  
大豆水煮.....50g

A  
酒.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1  
塩.....小さじ2/3  
砂糖.....小さじ1

### 作り方

- (1) 栗は熱湯に約20分漬けて皮をやわらかくしてから、鬼皮と渋皮をむく。たっぷりの水に30分くらい漬けて、アク抜きをする。
- (2) 餅米と米は一緒に洗って水

気を切り分量の水に30分以上漬ける。

- (3) (1)の水気を切って(2)に入れ、大豆の水煮、Aの調味料を加えて混ぜ、普通に炊く。

※冷凍した栗を使う場合、さっと熱湯に通してから使用すると冷凍臭が取れておいしくいただけます。

もう一品

## けんちん汁

1人分約189kcal

定番の汁物ですが、(1)だしをきちんと取る、(2)野菜の切り方をそろえる、(3)材料を油でしっかり炒めるなど、丁寧に作るとおいしさが一段と増します。野菜がいっぱい食べられ栄養満点。伝統を守って作っていききたいですね。



### 材料 (4人分)

ダイコン.....200g  
ニンジン.....1/2本(100g)  
ゴボウ.....1/2本(100g)  
サトイモ.....200g  
こんにゃく.....1/2枚  
豆腐(木綿).....1/2丁(150g)

鶏肉.....100g  
サラダ油.....大さじ1  
だし汁.....カップ4  
酒.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1  
塩.....小さじ2/3

### 作り方

- (1) ダイコン、ニンジンは5mm厚さのイチョウ切りにする。ゴボウはささがきにして水にさらす。サトイモは7~8mmの輪切りか半月切りにする。こんにゃくは縦半分に切って、小口から5mm厚さに切る。
- (2) 豆腐はキッチンペーパーに

包んで、水気をしぼる。鶏肉は1.5cm角に切る。

- (3) 鍋に油を熱し、(1)(2)を加えて炒める。全体に油がなじんだら、だし汁を入れる。野菜がやわらかくなるまで煮る。アクが出たら取る。酒、塩、しょうゆを入れて味を調える。