

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

タケノコ&アサリご飯



春といえばタケノコ。「筍」という漢字は、まさに竹の旬を表しています。そしていつでも手に入るアサリですが、旬は春と秋。特に春は産卵を控え、身が肥えてとてもおいしい季節。タケノコの香りとしゃきしゃきの食感に、アサリのうま味がたっぷり詰まった炊き込みご飯をお楽しみください。



材 料 (4人分)

1食あたり 約310Kcal

米……2合
ゆでタケノコ……100g
アサリのむき身……80g
昆布……3cm角を1枚

調味水
だし汁……カップ2
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ1/2
木の芽……5~6枚

作り方

- (1)米をとぎ、浸水してから、ざるに上げておく。
- (2)タケノコは縦半分に切り、穂先の方は5mm程度の細切り、根元の堅い部分は縦千切りにする。
- (3)アサリはサッと洗いを切っておく。
- (4)炊飯器に米・昆布・タケノコ・アサリ・調味水の材料を入れて炊く。
- (5)炊き上がったら昆布を取り出し、大きくかき混ぜてから器に盛り、木の芽を散らす。