

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

カキと冬野菜の炊き込みご飯



プリプリのカキ、モチモチのサトイモ、シャキシャキのレンコン。旬の食材をたっぷり味わえる、炊き込みご飯です。カキはご飯と一緒に炊くと身が縮んでしまいます。先にサッと煮て、ご飯を蒸らすときに加えると、おいしく出来上がります。



材料（4人分）

1食あたり349Kcal

米……………2合
 カキ……………200g
 サトイモ……………150g
 レンコン……………50g
 シメジ……………100g
 ショウガ……………1片
 だし昆布……………5×5cm

スタチ……………1個
 芽ネギ……………少々
 調味液
 だし汁……………カップ1・1/2
 しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 塩……………小さじ1

作り方

- (1) 米をとぎ、冬場は約1時間浸水してから、ざるに上げておく。
- (2) カキは塩水で優しく振り洗いし、殻が混じらないようにする。鍋に調味液を沸騰させ、カキと干切りにしたショウガを加え、カキがブリッとするまで3～4分煮る（煮過ぎると身が縮むので注意）。
- (3) 鍋からカキを取り出す。
- (4) サトイモは皮をむき、1.5cm角に切る。レンコンも皮をむき、4～5mmの輪切りにしてから食べやすい大きさに切る。シメジは石突きを取り、1本ずつ分けておく。
- (5) (3)の煮汁に水を加え、2カップ分の炊飯用調味水を用意する。
- (6) 鍋に米と昆布を入れ、(5)の調味水・サトイモ・シメジ・レンコンの順に加えてふたをあけ、中火にかける。沸騰後、ごく弱火で15分炊く（炊飯器の場合は、全ての材料を順番に入れて炊く）。
- (7) ご飯が炊き上がったなら、取り出したカキをご飯の上に載せ、約10分蒸らす。その後かき混ぜるときは、いったんカキを取り出す。
- (8) 器に盛り、お好みで芽ネギを添え、スタチを搾っていただく。