

おかわり! にっぽん



2016年11月16日(水) 放送

～ 新米・炊きこみごはん 都内～

炊きこみごはんのレシピ

きのこの炊きこみごはん



日本料理の栗飯原 崇光
(あいはら たかみつ) さんが作った、炊きこみごはんです。

※このお料理はお店では提供されておられません。ご了承ください。

材料(米2合分)：

米/2合、くるみ/50g、きのこ(エリンギ、しめじ、まいたけ)/250g、みつば/1/2束、だし/350ml、酒/15ml、薄口しょうゆ/30ml

- ① 米を研ぎ、30分浸水させた後、水気を切っておく。
- ② みつばは湯がいて、2cm長さに切る。
- ③ くるみはフライパンで炒った後、すり鉢ですり、だし・酒・しょうゆと合わせ、冷たくしておく。
- ④ エリンギ、しめじ、まいたけは、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 炊飯器に米・③・④を入れ、炊く
- ⑥ 炊き上がったら、みつばをちらす

きのこの炊きこみごはんの アレンジ：雑炊



材料：

粉チーズ 適量、だし 適量、塩 少々、万能ネギ お好み

- ① だしを沸騰させ、きのこの炊きこみごはんを入れる。
- ② 粉チーズ・塩を入れ混ぜ合わせる。

栗の簡単皮むき術



- ① 栗を3分ゆでる
- ② 冷凍する
- ③ 凍してから皮をむく。

- ① 3分ゆでる
- ② 冷凍する

栗ごはん



茨城県アンテナショップでいただいた炊きこみごはんです。

※このお料理はお店では販売されておりません。ご了承ください。

材料（米4合分）：

うるち米/3合、もち米/1合、栗/12個、みりん/大4、酒/大4、塩/小1.5、乾燥昆布/10g、水/上記のだしと合わせて4カップ分

- ① うるち米、もち米を洗い、水を切って10分おく
- ② 栗は皮をむいておく
- ③ 米に、水と調味料を合わせたものを加え、栗と昆布をのせ、「早炊き」モードで炊く。

かつお飯



高知県アンテナショップでいただいた炊きこみごはんです。

※このお料理はお店では販売されておりません。ご了承ください。

材料（2合分）：

（かつお）かつお/50g、米/2合、しょうが/10g、にんじん/10g、油揚げ/5g、かつおだし 320ml ほど、しょうゆ/40ml、みりん/40ml、万能ネギ/お好みの量

（かつおの漬け込み用）濃口しょうゆ:みりん =1:1 の割合

- ① かつおを、濃口しょうゆとみりんをあわせたものに5分～10分漬け込む。
- ② しょうがを千切りにする。にんじん・油揚げを細切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、みりん・濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・かつおだしを注ぎ、②・①を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、お好みでネギとしょうがをちらす

里芋の炊きこみごはん



中国料理研究家 山口祐介
(やまぐち ゆうすけ) さんの
作った、炊きこみごはんです。

※炊飯器での調理も可

材料 (米3合：4人分)：

米/3合、里芋/3個 (200g)、分葱/1本、しょうが/1/2欠、
鶏もも肉/320g、しめじ/180g、水/600ml、醤油/25ml、紹興酒
/10ml、オイスターソース/10ml、砂糖/3g、ごま油/適量

- ① 里芋の皮をむき、1cm 四方角に切る。
- ② ねぎ、しょうがは千切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③ 油を高温に熱し、里芋の表面に軽く焦げ色がつくまで (約1分) 揚げる。
- ④ フライパンに油をしき、鶏肉を皮⇒身の順にきつね色になるまで焼く。
- ⑤ フライパンに、水・しょうゆ・紹興酒・オイスターソース・砂糖を入れ、沸騰したら③・④を入れ、強火で再沸騰させる。軽くアクをとったら火を止める。
- ⑥ 土鍋に洗った米、⑤、しょうが、しめじ、ごま油を入れ、ふたをして火にかける。沸くまでは強火、沸いたら弱火で7分、更に極弱火で4分炊き、火を止めたら7分程蒸らす。
- ⑦ 炊き上がったたらネギを散らす

アクアパッツァ
炊きこみごはん

イタリア料理 有馬邦明
(ありま くにあき) さんの
炊きこみごはんです。

※炊飯器での調理も可

材料 (4人分)：

米/1合、鯛/半身、オリーブオイル/適量、ミニトマト/5個、
ドライトマト/2個、大根/60g、にんにく/1欠、水/250ml、日
本酒/50ml、エシャロット/1個、ホタテの貝柱/6個 ・カニ
のむき身/150g、ケッパー/4粒 ・アンチョビ/1片 ・イタ
リアンパセリ/適量、みかん/お好み、かぼす/お好み

- ① トマト、ドライトマトを2等分、大根を小さめに、ホタテを4等分、エシャロットをみじん切りに切る。
- ② 鯛の両面に塩を適量振り、皮に小麦粉を適量まぶす。
- ③ 生米を、洗わずにオリーブオイルで透明になるまで炒める。
- ④ フライパンを温め、オリーブオイル・にんにくを入れ、にんにくの香りが出てきたら、鯛の身を中火で10秒焼く。裏返して弱火で皮を2分じっくり焼く。
- ⑤ ④にアンチョビ、酒、水を入れ、沸騰したら、①とケッパーを入れ、5分中火にかける
- ⑥ 耐熱鍋に入れ、③の米、⑤、カニ、④の鯛の順に入れ、180℃のオーブンで15分炊く。炊けたら10分蒸す。
- ⑦ 完成したら、オリーブオイルを適量かけ、カボス・みかんをお好みで絞る。

ターチン



イラン人家族のお宅でいただいた炊きこみごはんです。

<材料>

米/4合、ナス/4本（鍋底にしく：2本 揚げる：2本）、たまねぎ/1個、鶏肉/500g、サフラン水 大2（0.5gのサフランをお湯で煎じる）、バーベリー/100g、砂糖/大2、ヨーグルト/大4、塩こしょう/適量、卵/1個、油/適量、水、バター/適量

- ① たまねぎをザク切り、鶏肉をこま切りにする。
- ② フライパンに、①とターメリック・塩こしょう・水を入れ、中火にかけて30分煮込む。煮込んだら、鶏肉だけを取り出して、ほぐす。
- ③ 米を洗い、お湯で溶いたサフランを入れて炊く。
- ④ バーベリーを水で戻し、バター・油・砂糖・サフランを入れて火にかける。
- ⑤ ナス2本を縦に5mm幅で切る。
- ⑥ 残りのナスの皮をむき、輪切りにし、油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ③が炊けたらボウルに移し、ヨーグルト・溶き卵・塩こしょうを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑧ 鍋に⑤のナスを敷き詰め、その上に⑦のお米を半分→（②・④・⑥）の具を半分→残りのお米→残り具を敷き詰める。（鶏肉とバーベリーは、適量飾り付けに残す。）
- ⑨ 蓋をし、中火で10分蒸す。
- ⑩ 皿にのせ、鶏肉やバーベリーをお好みで盛りつけたら完成