



【ひらたけの炊き込みご飯】



重永 和樹 (しげなが・かずき) さん

材料 (4人分)

ひらたけ	1 パック (100g)	みりん	大さじ 2
米	2 合	砂糖	大さじ 2
にんじん	25g	塩	小さじ 1/2
油揚げ	1 枚 (16g)	みつば	少々
しょうゆ	大さじ 1	水 (煮汁用)	150ml
酒	大さじ 2	水 (炊飯用)	適宜

手順

- (1) ひらたけをほぐす。にんじんは細切りにする。油揚げは半分にしきり、薄切りにする。
米は洗っておく。
- (2) 鍋に水 (150ml)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、塩を入れ弱火でひと煮立ちさせる。
煮立ってきたら、ひらたけ、にんじん、油揚げを加え、蓋をして弱火で3~5分煮込む。
- (3) 煮込み終わったら、ざるに上げ、煮汁と具材を分ける。
- (4) 炊飯器に洗った米と煮汁を入れて、混ぜ合わせる。2合目のメモリより、やや少なめに水を
加える。そこに煮込んだ具材を加えて、炊いていく。
- (5) 炊きあがったら、器に盛り付け、みつばを散らして完成。