

広告

いしかりしんじ

ホタテの炊き込みご飯



ホタテは、タンパク質やカルシウム、ビタミン、ミネラルが豊富なほか、肝臓の働きを活発にするタウリンを多く含むのが特徴。体にいいのはもちろん、ホタテのうま味を存分に楽しむならぜひこの一品をお試しください！

作り方

- ① ホタテ貝柱をほぐす。
- ② ゴボウはさがさがきにして水にさらす。
- ③ 生シイタケは細切りにし、タケノコは薄切り、ニンジンも3cmくらいの千切りにする。
- ④ 米はといで、30分ほど水につけてからザルにあげておく。
- ⑤ ②と③を炒め、しんなりしたところでかぶるくらいの水を加え、さらに①を入れてしばらく煮込む。その後、(A)を入れて味を調える。
- ⑥ ⑤の煮汁が冷めたら、具と汁に分け、汁で④の米を炊く。このとき、釜の目盛りが3カップの線までくよう水を加えて調整する。炊き上がったご飯の上に具を乗せ、蒸らしてから混ぜ合わせ、細かく刻んだ絹さやを添える。

材料 (4人分)

- ホタテ貝柱(生) 4個
- ゴボウ……………1/3本
- ニンジン……………1/4本
- 生シイタケ……………3枚
- タケノコ……………80g
- 絹さや……………適量
- 米……………3カップ
- しょうゆ……………大さじ3
- A みりん・砂糖・酒……………大さじ1

【いしかり協力】浜益ホタテ漁業部会