

広告

いしかり市民

ホッキご飯



ホッキ貝は、血中コレステロールを下げる効果のあるタウリンや、うまみ成分であるグリシン、アラニン、貧血予防に役立つ鉄分などを多く含みます。その独特の甘みと歯ごたえを、地元産の新鮮なホッキ貝で堪能してください。

作り方

- ① 干しシイタケはぬるま湯で戻し、薄切りにする。ニンジン小さきにし、小揚げとこんにゃくを細かい短冊切りにする。ヒジキも水で戻しておく
- ② 鍋に①と酒、しょうゆ、砂糖とだし汁を入れ、軟らかく煮る
- ③ ホッキ貝の身を取り出し、水洗いして刻む
- ④ ②に③を加え、ひと煮立ちさせたら火を止め、具と煮汁に分ける
- ⑤ 洗って1時間ほど水に浸した米と、軽く洗ったもち米を煮汁と水で水加減を調整し、塩を加えて炊き上げる
- ⑥ 具とご飯をよく混ぜ、器に盛る

材料 (4人分)

- 干しシイタケ …… 3枚
- ニンジン …… 1/2本
- 小揚げ …… 1枚
- こんにゃく …… 1/2丁
- 干しヒジキ …… 10g
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- だし汁 …… 1/2カップ
- ホッキ貝 …… 5個
- うるち米 …… 2カップ
- もち米 …… 1カップ
- 塩 …… 少々

【レシピ協力／石狩手づくり食品の会】