

秋の炊き込みピラフ

材料)

鶏ももミンチ200g

水1リットル

ネギ、生姜など

オリーブオイル適量

玉ねぎ1玉 200gみじん切り

にんにく1かけみじん切り

マッシュルーム4個

シーフードミックス(冷凍)150gほど

塩適量

有塩バター10g

パセリ適量

お米 2合(315g)



作り方)

1. 蓋つきの鍋を用意する。鶏肉ももミンチを鍋に入れ、水を注ぎ、ネギの根っこや生姜の皮などを入れてお箸でよくほぐす。火にかけ、沸騰したらあくを引き、火を弱めて10分ほど煮る。
2. 火を止め、ざるに上げて具とスープに分け、それぞれ冷ます。
3. お鍋にオリーブオイルを注いで火にかけ、シーフードミックスを凍ったままさっと炒め、塩ひとつまみを加えて混ぜ、火を止める。計量カップの上にざるを乗せ、注いで具と汁気に分ける。400ccのところまで2のスープを注ぎ、合わせて冷ます。
4. 玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは5mmの薄切りにする。空いたお鍋にオリーブオイル大匙1を注いで玉ねぎとにんにくを透き通るまで炒める。辛味が飛んで甘くなったら洗ったお米を入れてぎっくりと混ぜ、油が回ったら3のスープ、塩小さじ1/2、を入れて混ぜ、マッシュルーム、3のシーフードを加えて蓋をし、強火にする。
5. 沸騰したら火を弱め、6～8分ほど加熱し、火を止めて10分蒸らす。
6. 蓋を開け、バターを入れてぎっくりと混ぜ、お皿に盛り付け、胡椒を振り、お好みでパセリを刻んで振りかける。

※蓋つきの鍋はフライパンではこの場合は水分が飛びすぎるのでそれ以外のアルミやステンレス、琺瑯、ルクルーゼなどでお試してください。

※もし蓋つきのお鍋がなかったら、ステップ4のお米を入れてぎっくりと混ぜ、油が回ったら土鍋に入れ、スープを入れて塩をし、マッシュルームとシーフードを加えて蓋をして炊いてください。同じ仕上がりになりますよ。

始末の柳川鍋

材料)

炊き込みピラフで使ったひき肉 全量もしくは生のひき肉200gほど

ごぼう50g

だし400cc (鰹だしとチキンスープを好みの割合で合わせて使っても美味しい)

A=日本酒・砂糖各大さじ1

濃口醤油大さじ1

卵1個

九条ネギや三つ葉など適量

粉山椒適量

作り方)

1. 鍋にひき肉を入れ、ごぼうをささがきにして直接入れる。
2. だし、Aを入れてよく混ぜてから強火にかけ、沸騰したらあくを引き、火を中火に近い弱火にして10分ほど煮る。もしここでだしが足りなくなったら水かだしを少しだけ足すと良い。(並々とだしは必要ありません。)
3. 濃口醤油を注ぎ、1分ほど煮たら、九条ネギを散らし、卵を溶き入れ、半熟状態で火を止める。
4. お皿に盛り付け、粉山椒を振る。