

紅鮭とゆり根の炊き込みごはん



材料)

紅鮭 1切れ90g

ゆり根 1株100gほど

お米 2合315g

昆布水 水450cc 昆布5g (30分ほど浸ける)

日本酒 大さじ 1

三つ葉 適量

いりごま 適量

作り方)

1. ゆり根は一枚ずつ根っこから外し、水洗いをしてざるに上げる。黒いところや気になるところは包丁で削ぐ。
2. 土鍋や炊飯器に研いで吸水したお米を入れます。昆布水と日本酒を注ぎ、ゆり根を入れて平らにし、蓋をして炊く。
※土鍋は中火にかけ、沸騰したら火を弱め、6分程加熱し、火を止めて5分ほど蒸らす。(土鍋によって加熱の時間が違いますのでお確かめ下さい。)
3. 紅鮭は日本酒大さじ1程(分量外)を全体にかけ、魚焼きグリルや金網などで両面こんがり焼き、スプーンなどでほぐす。
三つ葉は2cmの長さに切る。
4. 炊けたら5分ほど蒸らす。蓋を開けてざっくりと混ぜ、昆布を取り除き、3を加えて手早く蓋を閉め、1分ほど蒸らす。
5. 蓋を開け、お茶碗によそい、お好みでいりごまを振る。