

簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



秋刀魚の炊き込みご飯

塩焼きを使うのでとっても簡単
昨夜の残りでもOK

【材料】4～6人分

塩焼き秋刀魚… 2尾	酒 …………… 大さじ1	} A
米 …………… 2カップ	塩 …………… 小さじ1/2	
昆布 …………… 5cm角1枚	みりん …………… 小さじ1/2	
生姜 …………… 1かけ	白胡麻 …………… 適宜	
醤油 …………… 大さじ1	大葉 …………… 4枚	} A
白だし …………… 小さじ1/4	(または万能ねぎ小口切り 適宜)	

1. お米は研いで水気を切り炊飯器に入れる。規定の水位線の少し下まで水を入れ、昆布を加えて30分おく。
2. 秋刀魚は頭、中骨、内臓を取り、小骨を丁寧に取り除く。生姜はせん切りにする。
3. 1の昆布をいったん引き上げ、Aを加えてひと混ぜする。水位線まで水を足し昆布を戻す。2の秋刀魚と頭を加え、最後に生姜を散らして普通に炊飯する。
4. ご飯が炊けたら頭を取り出す。全体をさっくり混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻、大葉のせん切りをあしらう。

◎生の秋刀魚を使うとき

三枚に卸して小骨を取り除き、軽く塩を振って塩焼きにする。このとき頭と中骨も焼く。身、中骨、頭を一緒に炊飯する。炊き上がったら頭同様中骨も取り除く。



たっぷりキノコの バターライス

きのこだけで作る超簡単美味なバターライス
ポイントは色々なきのこを混ぜること

【材料】4人分

きのこ数種 …… 合わせて400～500g
(椎茸、しめじ、舞茸、エリンギなどお好みで)
ご飯 …… お茶碗4杯分
サラダ油 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
バター …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ2
粗挽き黒コショウ 適宜

1. 椎茸は石突を落とし一口大に切る。他のきのこも石突を落として小房に分ける。
2. 油を温めたフライパンできのこをソテーし、塩、コショウで味付けする。醤油とバターを加え手早く和えて火を止める。
3. 2に炊き立てのご飯を加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、好みで粗挽きコショウを上から振る。



戻り鰹とキムチの のっけご飯

新米の上に脂の乗った戻り鰹とキムチ
間違いのない美味しさです！

【材料】4人分

鰹 …… 300g
醤油 …… 大さじ4 } A
酒 …… 大さじ1 }
砂糖 …… 小さじ1
キムチ …… 250g
醤油 …… 大さじ2 } B
胡麻油 …… 小さじ1 }
大葉 …… 8枚
焼き海苔 …… 適宜
万能ねぎ …… 適宜
糸唐辛子 …… 適宜(なくてもよい)

1. 鰹は一口大に切りAをからめて15分以上おく。キムチは食べやすい大きさに切る。大葉はせん切りにする。
2. 1の鰹をキッチンペーパーなどで軽く拭い、キムチ、大葉と合わせBで和える。(キムチの味加減により醤油は調節する)
3. 器に温かいご飯を盛り、揉み海苔を散らし2を載せる。小口切りにした万能ねぎを散らし、糸唐辛子をあしらう。

◎鰹の他にも、まぐろ、白身魚、イカでも美味しくできます。

※お米1cup=1合=180ml