

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



海老と帆立のクリームソースかけ カレー風味

寒い冬に恋しくなるクリームソース。さらっと仕立てで、カレー風味が爽やかです。簡単なのにちょっと豪華に見える一品料理です。

【材料】4人分

むき海老	250g	生クリーム	150ml
帆立(ボイル)	200g	白ワインまたは酒	50ml
玉ねぎ	1/2個	マッシュルーム缶詰	小1缶
牛乳	300ml	サラダ油	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1と1/2	塩、胡椒	適宜
カレー粉	小さじ1/2	ご飯	お茶碗4杯分
トマトケチャップ	小さじ1/3	パセリ	少々
砂糖	小さじ1/2		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
塩	小さじ1/3		

1. 海老はきれいに洗って背ワタを取り、水気を拭う。レモンはくし切りにする。マッシュルームは缶を開け汁気を切る。玉ねぎは薄くスライスする。
2. 鍋に海老、帆立、白ワイン、塩少々を入れ、蓋をして火にかける。沸いてきたら弱火にし、3分程蒸し煮にして火を止める。粗熱が取れるまでそのまま置く。
3. フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらいったん火を止め、小麦粉、カレー粉を加える。油と馴染ませたら牛乳を加え、再び火をつけとろみがつくまで静かに混ぜる。2の蒸し汁、マッシュルームを加え、時々混ぜながら全体量が2/3量になるまで弱火で煮詰める。生クリーム、海老、帆立を加えて温め、塩、胡椒で味を調える。
4. 器にご飯を盛り、3をかけ、パセリのみじん切りを散らす。

ゆり根と鯛の炊き込みご飯

ゆり根のホクホクとした優しい甘さと、塩焼きした鯛の風味が絶妙な、上品な大人の炊き込みご飯です。

【材料】4～5人分

米	……………	2合	
鯛	……………	大1切れ	
ゆり根	……………	80g	
昆布	……………	5cm角	
塩	……………	小さじ2/3	} A
醤油	……………	小さじ1/2	
酒	……………	大さじ2	
みりん	……………	小さじ1	
三つ葉	……………	少々	



1. 米は研いで炊飯釜に入れ、1.5合の水位線まで水を張り、昆布を加えて30分以上置く。
2. ゆり根はよく洗い、外側から1枚ずつ鱗片をはがす。再度水洗いして汚れをきれいに落とし、変色した部分を包丁で丁寧に取り除く。
3. 1にAを加える。水位線まで水を足し軽くひと混ぜし、ゆり根を加えて普通に炊飯する。
4. 鯛は軽く塩(記載外)を振り、10分置いてから表面の水分を拭う。再度塩(記載外)を振ってから塩焼きにする。焼けたら骨と皮を取り除く。
5. 3が炊き上がったたら鯛を加え、蓋をして10分間蒸らす。昆布を取り除き、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛り三つ葉の葉を上飾る。



豚肉の甘辛うま煮かけご飯 台湾風

台湾の定番料理「魯肉飯」^{ルーロウバン}を作りやすくアレンジしました。本場より脂控えめです。五香粉がなくても美味しく作れます。

【材料】4人分

豚肩ロース	……………	300g	
生姜みじん切り	……………	1片分	
醤油、酒	……………	各大さじ2と1/2	} A
砂糖	……………	大さじ2	
水	……………	250ml	
五香粉	……………	小さじ1/4～1/3	
フライドオニオン	……………	大さじ3	
胡麻油	……………	大さじ1	
酢	……………	小さじ1	
茹で卵	……………	2個	
高菜漬(油炒め)	……………	適宜	
ご飯	……………	茶碗4杯分	

1. 豚肩ロースは7mm角に切る。
2. フライパンに油を熱し生姜を炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉に軽く色がついたらA、五香粉、フライドオニオンを加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分程煮込む。煮詰まりすぎたら途中水を足す。煮卵にする場合は卵も入れて一緒に煮込む。火を止める直前に酢を加える。
3. 器にご飯を盛り、2を上からかけ、茹で卵、高菜漬けを添える。

※お米1合=180ml