

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 笹小鯛の春ちらし

春の訪れが感じられる華やかなちらし寿司です。新しい季節の始まりに相応しく、爽やかで品のよい味わいです。

### 【材料】4～6人分

米	2合	桜でんぶ	適宜
昆布	5cm角	甘酢生姜	100g
すし酢	米酢大さじ4	卵	2個
	砂糖大さじ1と1/2	砂糖	少々
	塩小さじ1	塩	少々
小鯛笹漬け	150g前後	サラダオイル	適宜
いくら	適宜	木の芽	適宜

1. 米は研いで炊飯釜に入れる。すし飯の水位線まで水を張り、昆布を加え30分～1時間置いてから炊飯する。
2. 甘酢生姜は汁を軽く絞ってみじん切りにする。小鯛は骨を除き一口大のそぎ切りにする。すし酢は合わせておく。
3. ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。熱したフライパンにサラダオイルを薄く引き、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら極細切りにして錦糸卵にする。
4. 1が炊き上がったなら昆布を取り出し、水で濡らしたバットまたは飯台にあける。すし酢と甘酢生姜を加え、うちわで扇ぎながら切るように手早く混ぜる。
5. 4を器に盛り、錦糸卵、小鯛、いくら、でんぶ、木の芽を飾る。

# クレソンと 焼き豚の香味丼

相性抜群のクレソンと焼き豚。  
クレソンの風味が豚肉の旨味を引き  
立てます。

## 【材料】4人分

ご飯	お茶碗4杯分
クレソン	1束
焼き豚	200g
長ねぎ	1/2本
醤油	大さじ3
砂糖	小さじ1
胡麻油	小さじ1
ラー油	お好みで



1. 焼き豚は5～7mm幅の短冊に切る。クレソンの葉を4cm長さに手でちぎる。長ねぎは4cm長さの白髪ねぎにする。Aを合わせておく。
2. ボウルに焼き豚、クレソン、長ねぎを入れ、Aをかけて和える。
3. 器にご飯を盛り、2を上に乗せ、好みでラー油をかける。



## ふき 落と桜えびの 混ぜご飯

春のやさしい香りが食卓に広がります。  
落は香りを生かすため、  
ご飯が炊けてから加えます。

## 【材料】4～6人分

米	2合
昆布	5cm角
落	150g
釜揚げ桜えび	60～70g
水	100g
酒	大さじ3
白だし	少々
塩	小さじ1/2

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～1時間ほど置く。
2. 落は洗って鍋に入る長さに切り、板ずりする。鍋に湯を沸かし、塩(記載外)を加え、沸騰したら落を加えて1分～1分半ほど茹でる。水に取って皮を剥ぎ、5mm程度の小口切りにする。
3. 鍋にAを合わせて火にかける。沸騰したら桜えびを加える。再び沸騰したら2の落を加え、さっと混ぜて火を止める。粗熱が取れたらザルを使って具と煮汁に分ける。
4. 1から一旦昆布を取り出す。3の煮汁を加え、2合の水位線まで水を足し、昆布を戻して普通に炊飯する。炊き上がったら10分ほど蒸らし、落と桜えびを加え、さっくり混ぜて器に盛る。