

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 鶏とごぼうと舞茸の混ぜご飯

炊いたご飯に炒めた具材を混ぜるので、ごぼうと舞茸のシャキシャキとした食感が楽しめます。

### 【材料】4～6人分

米	2合	醤油	大さじ2	} A
鶏もも肉	1枚	砂糖	大さじ1/2	
ごぼう	1本	酒	大さじ2	
舞茸	1パック	サラダ油	大さじ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る。そのまま30分～1時間置く。
2. 鶏は1cm～1.5cmの角切りにする。ごぼうは笹がきにして水に晒し、アクを抜いてから水気を絞る。舞茸は石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐしておく。
3. フライパンに油を引いて火にかけ、鶏を炒める。全体が白っぽくなってきたらごぼうを加えさっくりと炒め合わせる。Aと舞茸を加え、舞茸がしんなりするまで炒めて火を止める。粗熱を取りザルにあけて具と汁に分ける。
4. 1に3の汁を加え、2合の水位線になるまで水を足し、ひと混ぜして普通に炊飯する。炊き上がったら3の具を投入し、蓋をして5分ほど蒸らす。さっくりと混ぜて器に盛る。

# 銀杏ごはん

代表的な秋の味覚の炊き込みご飯です。輪切りにした銀杏を炊き込むので、風味の良さが際立ちます。

## 【材料】4～6人分

米	2合
銀杏	30粒程
酒	大さじ2
塩	小さじ1



1. 米は研いで炊飯釜に入れ、2合の水位線よりやや少なめに水を張る。そのまま30分～1時間置く。
2. 銀杏は殻を割って実を取り出し、薄皮を剥いて3mmの薄切りにする。薄皮はぬるま湯にしばらく浸けると剥きやすくなる。
3. 1に酒と塩を加え、規定の水位線まで水を加える。軽くひと混ぜして銀杏を上にはらき、蓋をして普通に炊飯する。炊き上がったなら10分蒸らし、さっくりと混ぜてから器に盛る。



# イカとキムチの 韓国風丼

アツアツご飯にコチュジャンで味付けた甘辛い具をたっぷりと…。間違いのない美味しさです。

## 【材料】4人分

イカ	1杯	} A
玉ねぎ	1/2個	
醤油	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
コチュジャン	小さじ1/2	
キムチ	150g	
ニラ	1/2束	
胡麻油	大さじ1	
白胡麻	適宜	
糸唐辛子	適宜	
ご飯	丼4杯分	

1. イカは内臓を取り除いて7mm幅に切る。足も食べやすい長さに切る。玉ねぎは5～7mmのくし切りにし、キムチは食べやすい大きさに切る。ニラは4cm長さに切っておく。
2. ボウルに1のイカ、玉ねぎ、Aを入れ、手でもみ込むようにまぜ合わせる。
3. 2からイカと玉ねぎだけを引きあげて、胡麻油を熱したフライパンで炒める。汁は捨てずに残しておく。
4. イカに火が入ったら、キムチ、ニラ、2の残り汁、白胡麻を加え、ニラがしんなりするまで炒める。丼に盛ったご飯の上にかけて糸唐辛子を飾る。

※お米1合=180ml