

簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



牛肉とごぼうの混ぜご飯

牛肉たっぷりのごちそうご飯です。紅生姜のさっぱりとした酸味が引き立ちます。

【材料】4～6人分

牛肉切り落とし肉	200g	酢	小さじ1/2
ごぼう	1本	サラダ油	小さじ2
生姜	1片	紅生姜	1袋 (50～70g)
醤油	大さじ2と1/2	三つ葉、白胡麻	適宜
酒	大さじ2	ご飯	2合
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ1		

1. 牛肉は一口大に切る。ごぼうは笹がきにして水に晒し、アク抜きして水気を絞る。生姜は皮を剥き千切り、三つ葉はざく切りにする。紅生姜はみじん切りにし、漬汁は捨てずに取っておく。
2. フライパンに油を熱し、強火で牛肉、ごぼうを炒める。肉に火が入ったら生姜、Aを加える。汁けがなくなるまで炒め、最後に酢を加えて火を止める。
3. 温かいご飯に2と紅生姜、漬汁(適宜)、三つ葉を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り白胡麻をふる。

サツマイモとベーコンの洋風炊き込みご飯

甘くてホクホクのサツマイモに、ベーコンの塩味が絶妙です。

【材料】4人分

米 …………… 2合
サツマイモ …………… 300g
ベーコン …………… 150g
コンソメ固形 ……… 2個
サラダ油 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1/4
黒胡椒 …………… 適宜
パセリみじん切り …… 少々
水菜 …………… 適宜
目玉焼き …………… 4つ
(卵4個、サラダ油適宜)



1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぎ30分以上おく。
2. サツマイモは皮を剥き1.2cmの角切りにする。ベーコンは1.5cm幅に切る。フライパンに油を入れて、ベーコン、サツマイモを軽く炒め、塩、酒を加えて火を止める。
3. 1に2と削ったコンソメ固形を加え、蓋をして普通に炊飯する。炊き上がったら5分程蒸らし、全体をさっくり混ぜて器に盛り、目玉焼きを載せ、黒胡椒、パセリをかける。水菜のざく切りを添える。



秋鮭と青打ち豆のご飯 柚子胡椒風味

柚子胡椒の爽やかな辛みが美味しい、ちょっぴり大人のご飯です。

【材料】4～6人分

米 …………… 2合
秋鮭 …………… 2切れ
青打ち豆※ …… 30g
昆布 …………… 5cm角
塩 …………… 小さじ1/4
酒 …………… 大さじ1
柚子胡椒 ……… 小さじ2～大さじ1
もみ海苔 ……… 適宜

※打ち豆…大豆を木槌や石臼で潰し乾燥させたもの

1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぎ、昆布を加えて30分以上おく。炊飯の直前に打ち豆、塩、酒を加え、ひと混ぜしてから普通に炊飯する。鮭は焼いて骨と皮を取り除く。
2. 1のご飯が炊き上がったら10分蒸らし、昆布を取り出し柚子胡椒を加えて混ぜる。柚子胡椒は商品によって辛さが違うので、加減しながら加える。
3. 細切りにした昆布と鮭を3に加えてさっくりと混ぜ、器に盛ってもみ海苔をかける。

※お米1合=180ml