

ふきおこわ

しっかり味付けしたふきをおこわに混ぜました



材料(4人分)

米	…………	2合
もち米	…………	1合
塩	…………	小さじ 1/2
酒	…………	大さじ 1
だし汁	…………	480ml
ふき	…………	100g
人参	…………	100g
うすあげ	…………	1/3 枚
<合わせ調味料>		
ごま油	…………	小さじ 1
しょうゆ	…………	大さじ 1
みりん	…………	大さじ 1
酒	…………	大さじ 1
砂糖	…………	小さじ 1

作り方

- 1 もち米と米は合わせて洗い、水に1時間程度つけておく。
 - 2 ふきはまな板の上におき、大さじ 1 ほどの塩をふりかける。両手でふきどうしをこすりあわせるようにして板ずりをする。湯を沸かして塩がついたままふきを 3 分程度ゆでる。ゆで上がると氷水に入れて冷えたら皮をむく。
 - 3 もち米と米はざるにあげ、分量のだし汁、酒、塩を入れ普通に炊く。
 - 4 ふき 2-3cm 長さに切る。人参、うす揚げは 2-3cm の千切りにする。
 - 5 フライパンにごま油を熱し、ふき、人参、うすあげを炒め、しんなりしたら、合わせ調味料を加えて強火で加熱する。
 - 6 フライパンの汁気がなくなったら、火からおろす。
 - 7 炊きあがったごはんに 6 を混ぜる。
- ・ふきは、濃いめに味付けしてご飯に混ぜることで食べやすくなります。