

さつまいもの炊き込みごはん



材料

(米2合分)

米	2合
黒米	小さじ2
さつまいも(正味)	200g
昆布だし span class="small">(水に昆布を入れ15分ほど置いたもの)/span	400ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
黒すりごま	適量
塩	適量

作り方

- 1 米は洗い、ざるに上げてぬれ布巾をかけ15～20分おく。
- 2 さつまいもは皮をむいてひと口大の乱切りにし、水に5分ほどさらす。
- 3 専用土鍋に(1)の米と黒米を入れて昆布だしを注ぐ。薄口しょうゆ、みりんを加えて軽く混ぜ合わせる。さつまいもをのせて蓋をする。
- 4 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択したあと、点火する。
- 5 炊き上がったら蓋をあけて、黒すりごまと塩をふる。

白米に黒米を混ぜて、ほんのりと紫色に色づけしました。土鍋炊きだから、さつまいもも甘くてホクホクに。秋の恵みをたっぷり加えた素朴なおいしさです。

後コンロに専用土鍋をぴったりセットします。コンロ中心部のセンサーで鍋底の温度を感知し、自動で炊飯できます。

監修 島本美由紀