炊きたてごはん&明太子ふりかけ

甘



材料	(4人分)
明太子	2腹
バター	10g
ちりめんじゃこ	5g
万能ねぎのみじん切り	大さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方 (明太子ふりかけ)

1. 明太子は薄皮を取る。
2. 熱したフライパンにバターを入れて(1)を軽く炒め、すぐに蓋をして火を止める。
3. 明太子がフライパンの中でプチプチとはねなくなったら、ちりめんじゃこ、万能ねぎ、白ごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

作り方 (土鍋ごはんの炊き方(米2合分))

1. 米を計量カップで計量する(指ですりきり2杯分)。
2. 米をボウルに入れて水を注ぎ、すぐに捨てる。
3. 米を軽く握っては放し、握っては放しを40秒ほど繰り返す。
4. 水を注いで流すことを3、4回繰り返す。
5. 専用土鍋に米を移し、目盛りまでミネラルウォーターを注ぎ、冬なら30分から1時間、夏なら15分から30分ほど浸水させる。
6. 専用土鍋に蓋をしてコンロにセットし、炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードで炊き、蒸らす。

土鍋で炊いたごはんは、お米がピンと立ってツヤツヤ。お茶碗によそえば、それだけで「ごちそう」に。色鮮やかな手作りふりかけがごはんのおいしさを引き立てます。

といだ米は専用土鍋に入れ、目盛りまで水を加えて浸水します。浸水時間は季節によって調整を。 専用土鍋「かまどさん自動炊き」は土に空気がたくさん含まれているため、蒸らし中に土鍋が余分な水分を吸収し、米のべたつきをおさえておいしく炊き上げます。

監修 島本美由紀