

## 里芋の炊き込みごはん 大地の香りと海の香りのごはん

材料：(3~4人分)

米 2合  
里芋 中4~5個  
わかめ もどしてひとつかみ程度  
油あげ 1枚  
出汁 500cc弱  
塩 適量  
醤油 適量

作り方：

- ① 洗った米をとぎざるにあげておく。
- ② 里芋は皮をむき一口サイズに切る。
- ③ わかめはさっと熱湯にくぐらせ、分量外の出汁(塩と醤油の濃いめの合わせ地)に浸しておく。
- ④ 油揚げはお湯で油抜きして細切り。
- ⑤ 吸い物より少し濃いめに、塩と醤油で出汁の味を調べておく。
- ⑥ 鍋に①と⑤を入れ、②と④をのせ蓋をして中強火にかける。
- ⑦ 沸騰してきたら弱火にして10分。そのあと火をとめて蒸らす。
- ⑧ ③のわかめをのせる。

ワンポイント 鍋で炊くことをおすすめします。仕上げに好みのオイルをたらしても美味しいです。(十)

