

古代米を使ったご飯を食べよう!



玄米のままでは、真っ黒に見える黒米。しかしごはん（白米）に混ぜて炊けば、うっすらとした紫色がきれいな赤飯のような色合いのご飯に仕上がります。もち米系ですので、もちもちとした食感を楽しむことができるお米です。

■召し上がり方

白米1合に対して小さじ1〜2杯程度入れて炊くと、全体がほんのりとピンク色になったご飯に仕上がります。

○そら豆と梅干しの混ぜご飯 この時期だけのお楽しみごはん



【材料】(2〜3人分)

米 1.5合
そら豆 8〜10本
水 400ml
塩 小さじ1
酒 大さじ1
梅干し 2粒
昆布 3cm

【作り方】

- ① 米を洗い、ザルで水をきったあと釜に入れておく。
- ② そら豆はサヤから取り出し、黒い部分の反対側に幅1cm深さ5mm程の切り込みを入れる。(剥きやすくするためと塩味を染みやすくするため)
- ③ 水400mlを小鍋に入れ沸騰させたら塩を入れ、蓋をせずにそら豆を投入し3分煮る。
- ④ 茹で汁はこぼさずそら豆を取り出し、洗わずに自然に冷ます。
- ⑤ 粗熱を取った茹で汁を①の1.5合の目盛りまで注ぎ、酒と昆布を入れ炊飯する。
- ⑥ 梅干しは種を除いてみじん切りにし、内皮を剥いたそら豆と一緒に炊き上がったご飯に混ぜる。

○春の揚げもの2種 揚げてほっくり美味しい春野菜をつかいます



新じゃがいもの桜海老揚げ

【材料】(2人分)

新じゃがいも 小2個 米粉 大さじ3
桜海老 ひと握り 水 大さじ2
青のり 大さじ1 油 適量

【作り方】

- ① 新じゃがいもは皮つきのまま1cm角に切り、ボールに入れる。
- ② ①に桜海老、青のり、米粉を加えざっくり和える。
- ③ 水を加えて軽く混ぜ、160〜170℃の油で揚げる。

かぶの大葉揚げ

【材料】(2人分)

かぶ 小2個 米粉 大さじ2
大葉 5枚 水 大さじ2
油 適量

【作り方】

- ① かぶは葉を2cm程残したまかくし型に切り、軽く塩でもんでおく。
- ② ボールにかぶ、米粉、千切りした大葉を入れ和える。
- ③ 水を加えて軽く混ぜ、160〜170℃の油で揚げる。

○酒粕ボール ふわっと酒粕が香る、もっちり食感



【材料】(2人分)

じゃがいも 中2個
片栗粉 大さじ2
酒粕 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量
オリーブオイル 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、蒸してつぶす。
- ② 酒粕はパラパラになる程度に刻んでおく。
- ③ ①に②とオリーブオイル以外の材料を入れて混ぜ、一口大に丸める。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、軽く焦げ目がつくまで中火で転がしながら焼く。

じゃがいもの品種によって、ホクホク感やねっとり感が違うので片栗粉の分量を調節してください。(鈴)

○さつまいものステーキ 2種類の“ねぎ”を使うのがポイント



【材料】(2人分)

ねぎ(みじん切り) 1/2本
玉ねぎ(みじん切り) 小1個
さつまいも 中1/2本
オリーブオイル 適量
塩 ひとつまみ
水 150cc
醤油 大さじ3
片栗粉 小さじ2
大根おろし 60g

【作り方】

- ① さつまいもは、蒸して厚さ1cmに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、ねぎ、玉ねぎを入れ塩をふり弱火で3分位炒める。
- ③ 弱火のまま水と醤油を加え、沸騰したら水溶き片栗粉を加えとろみをつけてソースの完成。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイルを軽くしき、①を並べ塩をひとつまみし、2分弱火でこんがり焼く。
- ⑤ 裏返してまた塩をひとつまみし、1分弱火でこんがり焼く。
- ⑥ ⑤の上に③と大根おろしをかけ、弱火で1分なじませ完成。

さつまいもの大きさによって分量は調整してください。(齋)