

はまぐりの炊き込みごはん

磯ごはん 6人前

材料	分量	調味料(材料)	分量
はまぐり(小)	18個	だし汁	880cc
青ネギ	2本	みりん	30cc
ニンジン	3cm	薄口醤油	15cc
干しシイタケ	1/2枚	濃口醤油	15cc
ゴボウ	5cm	酒	15cc
こんにゃく	1/4丁		
薄揚げ	1/2枚		
米	3カップ		

米を洗って30分おく。

1. はまぐりに酒をふりかけ酒蒸しにする。汁は捨てない。
2. すべての野菜を短冊に切る。ゴボウは笹がきにする。青ネギは小口切りにする。
3. 揚げは、油抜きした後、細かくみじん切りにする。
4. だし汁を合わせる。鍋に米とみじん切りにした揚げを入れ、その上にすべての具を入れフタをして炊く。
5. ごはんが炊ければ、酒を上からふる。食べる直前に青ネギを散す。

《料理のポイント》

鰹の一番だし

水1リットルに対して、だし昆布15g、鰹節25g