

カキと昆布の炊き込みご飯

◆ 材料(4人分)

・米	3合
・生カキ	適量
・棹前昆布	50cm
・にんじん	30g
・サラダ油	適量
・塩	適量
・砂糖	適量
・調味料(A)	

〔・かき醤油	大さじ4杯	・砂糖	大さじ3杯
〔・酒	大さじ3杯		



◆ 作り方

- ① 棹前昆布を軽く水洗いし、ハサミなどで細かく刻む。
- ② にんじんは千切りにする(なるべく細かく)
- ③ 生カキはザルにあけ、塩を多めにかけ振り洗いをする。
沸騰したお湯にカキを入れ、プリッとしたら火を止めザルにあける。煮汁はとっておく(底にアクがたまるので、上ずみだけ使う)
- ④ ③の煮汁に調味料(A)を加え、昆布とカキを入れ15分程煮る。
- ⑤ ④を煮汁と具に分け、汁は冷ましておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を適量ひき、塩・砂糖を適量加えにんじんを炒める。
- ⑦ 水切りした米に⑤の煮汁を加え、水加減を調節し炊き上げる
- ⑧ 炊き上がったら⑤の具を混ぜ、5分程蒸らしたら出来上がり。