

平成21年3月2日

あさり御飯

| | | | |
|------|------------|-------|-------|
| 材 料： | 米 | | 1升 |
| | あさり | | 2kg |
| | セリ(三つ葉) | | 1束 |
| | 昆布 | | |
| 調味料： | 出汁 | | 1.2ℓ |
| | 赤酒 | | 100cc |
| | 薄口しょうゆ | | 100cc |
| | 酒 | | 1カップ |
| | 塩 | | 少々 |
| | グレープシードオイル | | 大さじ2 |



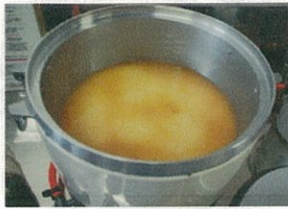
- 下準備：
 ・あさはよく表面を洗う。(こすり合わせて)
 ・セリは茹でて、みじん切りにし醤油洗いしておく。

作り方：

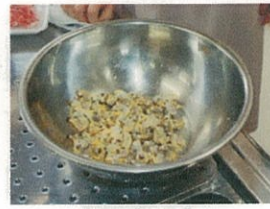
- ①あさり・昆布を鍋に入れ、酒(1カップ)と水を入れ火にかけ出汁をとる。【写真7】
- ②炊飯器に洗ったお米と、調味料(赤酒・薄口しょうゆ・塩)・出汁を入れご飯を炊く。【写真8】
- ③あさりの身を取る。【写真9】
- ④ご飯が炊けたら、あさりの身を混ぜる。【写真10】
- ⑤食べる直前にセリを混ぜて出来上がり。



【写真7】



【写真8】



【写真9】



【写真10】

分葱酢味噌

| | | | |
|------|--------|-------|--------|
| 材 料： | 分葱 | | 3束 |
| 調味料： | 味噌 | | 1カップ |
| | 砂糖 | | 1カップ |
| | 米酢 | | 0.5カップ |
| | ゴマペースト | | 0.5カップ |
| | ゆずこしょう | | 大さじ1強 |



作り方：

- ①分葱は洗って茹で、水にあけバットに並べておく。
*ポイント！ 茹でる時は根のほうから！



- ②砂糖・味噌をすり混ぜる。
- ③ゴマペースト・ゆずこしょうをいれ混ぜる。
- ④米酢を少しずつ加えながら混ぜる。
*米酢は味を見ながら調整してください。
- ⑤盛り付ける。

