

昆布の旨味で、
いつものご飯が
ごもろうに!

昆布ご飯

材料 (4人分の目安)

- ・ お米… 3合 (450g)
(白米337.5g/もち米112.5g)

【細切昆布】

- ・ 細切昆布… 6g
- ・ 水… 80cc
- ・ 酒… 10cc
- ・ 砂糖… 5g
- ・ 昆布醤油… 6cc
- ・ めんみ… 5cc
- ・ みりん… 5cc
- ・ 塩… 少々
- ・ だしの素… 少々
- ・ サラダ油… 少々

【ごぼう・にんじん】

- ・ ごぼう… 180g
- ・ 人参… 中1/3本
- ・ 水… 500cc
- ・ 酒… 48cc
- ・ 砂糖… 21g
- ・ 昆布醤油… 37cc
- ・ めんみ… 32cc
- ・ みりん… 24cc
- ・ 塩… 少々
- ・ だしの素… 少々
- ・ サラダ油… 少々



作り方

- ① にんじん、ごぼうはさがぎににして、鍋を火にかけ油をひき炒めます。野菜がしんなりしたら水を入れ、調味料を加えて柔らかくなるまで煮ます。煮えた野菜はザルに上げ、具と汁に分けます。
- ② 細切昆布(乾燥昆布)をサッと洗い、沸騰したお湯で茹でます。ザルに取り水洗いし、水切りした昆布を5~6cm位に切ります。鍋に油をひき、昆布を炒め、調味料を入れて煮ます。煮えた昆布はザルに上げ、昆布と汁に分けます。
- ③ 野菜の煮汁と昆布の煮汁を合わせて冷ましておきます。
- ④ といでおいいた米の水を切って、釜に入れ、煮汁で水加減を調整します。その上に野菜を乗せて炊きます。
- ⑤ 炊き上がったご飯に昆布を乗せて蒸らし、最後に全体を混ぜて完成です。

タラの酒蒸しを
簡単アレンジ!

タラの酒蒸し (洋風・中華風)



材料 (4人分の目安)

- ・ タラの身… 500g程度

【洋風】 玉ねぎ、おろしニンニク、パセリ、粗びきコショウ、オリーブ油
【中華風】 醤油、ミリン、長ネギ、ショウガ、大葉、豆板醤、ゴマ油

作り方

【基本的】

- ①タラを下処理し、腹の中もしっかり磨き、三枚におろし、皮ごと一口大に切ります。
※食感と食味が変わるので、薄く切りすぎないように注意。
- ②切り身全体に塩をまぶし、1分置き、洗って拭きます。
- ③切り身を蓋つきフライパンに入れ中火にかけ、酒少々を注ぎ、沸いたら透明な蓋で閉めながら、焦げないように確認ながら蒸します。(酒の蒸気でタラの臭いは飛ぶ。)
- ④身を取り出し、熱いうちに調味し整えて、完成です。

【洋風・中華風】

- 洋：切り身におろしニンニクを薄く塗り、玉ねぎのスライスを少々を乗せ、刻みパセリを散らし粗びきコショウを振り、仕上げに軽くオリーブ油。
- 中：醤油をミリン少々で丸め、豆板醤少々を加え、長ネギのせん切り、ショウガのせん切り、大葉のみじん切りを切り身の上に乗せて、仕上げに軽くゴマ油。