

## とり貝ごはん



### 材料（4人分）

米…3合、とり貝（正味）…150g、にんじん…50g、ごぼう…60g、さと芋…100g、油揚げ…1/2枚、絹さや…8枚、だし汁…1カップ、調味料（塩…少々、みりん…大さじ1と1/2、しょうゆ…大さじ2と2/3、酒…大さじ1と1/2）

### レシピ

①米は、30分前に洗いざるにあげておく。②かつお節、いりこでだしを作る。③とり貝は、ワタを取り水で洗い、300ccの湯にさっと通す。煮汁は残しておく（とり貝から水が出るため、約360ccの水分量にする）。④里芋は、1.5cmくらいのサイコロ状に切り、サッとゆでておく。⑤にんじんと油揚げは、千切りにする。ごぼうはささがきにする。絹さやはさっとゆでて斜め切りにする。⑥②に③の煮汁を合わせ、調味料を加える。⑦とり貝と絹さやを残し、米と他の材料を炊飯器にセットし、普通に炊く。⑧炊き上がったら、とり貝を入れる。そのまま10～15分蒸らす。⑨器に盛り、絹さやを散らす。

### ワンポイント

とり貝の歯ごたえを残すため、火を通しすぎないようにしましょう。

### 食改さんの一言

とり貝は通称「青柳」とも。昔は大量に取れ、味も大変おいしく「バカ貝」とも言われたそう。今ではとても貴重な食材になりました。



ご飯をとり貝に詰める、おすしバージョンもあります（材料は同じ）▶

## 五目飯



### 材料（4人分）

米…200g、合わせ酢（酢…大さじ2と1/2、塩…少々、砂糖…大さじ2）、うずら豆…1カップ、にんじん…40g、レンコン…80g（1本）、油揚げ…100g（1/2本）、ひじき…大さじ1/2、卵…80g、紅しょうが…40g、調味料（だし汁…150cc、しょうゆ…大さじ1/2、砂糖…大さじ1/2）、酒…大さじ1、昆布…5cm

### レシピ

①うずら豆を市販と同様に煮る。②米は洗って酒、昆布、定量の水を入れて炊飯器で炊く。③にんじん・油揚げは細切り、レンコンはいちょう切りか半月切りにする。④ひじきは水にもどす。⑤③と④を調味料で煮る。⑥②を合わせ酢であえる。⑦⑥に、軽く絞った⑤を混ぜ合わせる。⑧上盛り用に卵を焼き錦糸卵を作る。⑨⑦に①、⑧、紅しょうがを散らす。

### 食改さんの一言

ちらしずしに、甘く煮たうずら豆をのせたものです。