



秋の香感じる  
おいでまい  
炊き込みご飯

冷めても美味しい

平成 28 年度 さめき米 おいでまい 新米発表会

材料 4~5 人分

「おいでまい広め隊 川染 節江」

- ・おいでまい ——— 2 カップ (400ml)
- ・水 ——— 480ml (米の 1.2 倍)  
(干しいたけの戻し汁 150ml・昆布茶小さじ 1.5)
- ・鶏むね肉 (皮なし) — 150g
- ・油揚げ ——— 小 1 枚
- ・干しいたけ ——— 3 枚
- ・しめじ ——— 1 パック
- ・エリンギ ——— 1 パック
- ・にんじん ——— 60g(1/2 本)
- ・ごぼう ——— 80g(1/2 本)
- ・酒 ——— 大さじ 2
- ・うす口しょうゆ — 大さじ 1~1.5
- ・塩 ——— 小さじ 1/3
- ・酒、しょうゆ ——— 各 大さじ 1
- ・塩 ——— 少量
- ・いんげん豆 ——— 10 本
- ・白ごま ——— 少量

作り方

- ①米をとぎ、ざるに入れ水気を切り、炊飯器の内釜に入れ、水と干しいたけの戻し汁と昆布茶を加えて15~20分おく。
- ②鶏肉は、小さめのそぎ切り、油揚げは2cmのせん切り、しめじ・エリンギ・にんじんも2cmの細切りにする。干しいたけは、一晩水につけてもどし細く切る。ごぼうは、さがきに切り水をつけてあくをとっておく。
- ③ボールに鶏肉と(A)を入れてよく混ぜてから、他の材料を加えて味をなじませる。
- ④①にBの調味料を加えて混ぜ③の具を全体に広げて電気釜で炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛り塩ゆでのいんげん豆と白ごまを散らす。