ハッピーごガスでクッキング



保存版31

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ31

~なんとなく懐かしい味にはまる~

イカタク焼きご飯



材料(4人分)

米・・・・・・・2 合 卵・・・・・・2 個

イカ(冷凍ロールイカ)・・・150g

タクアン・・・・100g にんにく・・・・1かけ 小ネギ・・・・・60g 黒豆(水煮)・・・60g

かつおぶし (細かい削りのもの)・・・10g

 $-\circ$

醤油・・・・・・小さじ2 こしょう・・・・・少々



作り方

1下準備

ご飯2合を普通の水加減で炊く。

イカは8mmぐらいの角切りにする。



タクアンは粗みじん切りにする。

にんにくはみじん切りにし、小ネギは小口から細かく切る。





かつおぶしが大きい場合はフライパンで煎って細かくする。



2 卵ご飯を作る

ボウルに卵を割り入れ、溶く。

卵の中に炊き上がったご飯を 入れて混ぜ、卵ご飯にする。



Point! 卵ご飯にしてから炒める。

3炒める

中華鍋にサラダ油大さじ2を入れ、にんにくを炒めて香りを出す。

そこへ卵ご飯を入れ、よく炒める。 全体がバラバラになったら、鶏がら ダシ顆粒をパラパラと入れて混ぜ、 再びボウルに取り出す。

Point!

鶏がらダシの分量はタクアンの 塩味によって加減してください。

中華鍋に残りのサラダ油大さじ1を熱し、イカを入れてプリプリになるまで炒め、タクアンも加えてよく炒める。

Point!

このご飯の一番のポイントは タクアンを調味料として使うことです! 塩は使用しません。

2で炒めたご飯を中華鍋に戻し、かつおぶしを入れて混ぜ合わせる。

残りのネギ、黒豆、こしょうを加えて よく炒め、最後に鍋肌から醤油をたらす。

Point!

醤油の香りを立たせるため、鍋肌に 醤油をたらします。

器に盛り付けて出来上がり。







ガスの強火で一気に 仕上げましょう!

キムトン計



材料(4人分)

豚薄切り肉(肩ロース、モモなど)・・・160g

白菜キムチ・・・・80~100g

白ネギ・・・・・1/2本 にんじん・・・・・1/4本 ニラ・・・・・・1/2把

キャベツ・・・・・2枚

大豆もやし・・・・60g(1/3袋)



出汁(または水)・・・700cc 味噌・・・・・・・大さじ1

-- \bigcirc \bigcirc \bigcirc

(キムチの味によって加減する)

• () ——

作り方

豚肉は2cmぐらいに切り、白菜キムチは1.5cmほどに切る。

白ネギは1cm厚さの斜め切り、にんじんは2mm厚さのいちょう切り、ニラは2cm長さに切る。

キャベツも2cm角ぐらいに切る。 Point! 全てを同じぐらいの大きさに揃える。



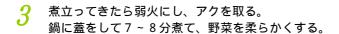






鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。七分どおり火が通ったら、キャベツ、白ネギ、にんじんを 順に加えて炒め、出汁または水を加える。

Point! 先にごま油で炒めることで 味に深みが出ます。





にんじんなどが柔らかくなったらニラと大豆もやしを加え、 強火にしてキムチを入れる。味を見て味噌を加減して加え、 火を止める。

Point! ニラやもやしは弱火でダラダラ煮ず、 強火でシャキッと仕上げます。

