

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

- サラダ油・・・大さじ3
- 鶏がらダシ顆粒・・・小さじ2
- かつおぶし(細かい削りのもの)・・・10g
- 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！

# キムトン汁



## 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  
(キムチの味によって加減する)

## 作り方

- 1 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。



- 2 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。



- 3 煮立ってきたら弱火にし、アクを取る。  
鍋に蓋をして7~8分煮て、野菜を柔らかくする。



- 4 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。

