

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37

～小寒い秋に炊き込むご飯～

漁火ごはん



材料(8~10人分)

- タコ・・・150g
- ホタテ貝柱・・・8個
- 海老・・・8尾(ブラックタイガー)
- 生たら・・・4切れ
- カニ・・・小なら1杯、大なら足4本程度
- 生ウニ・・・1箱

- 米・・・4合
- 水・・・640cc
- 薄口醤油・・・40cc
- 酒・・・40cc
- みりん・・・30cc
- 昆布・・・5~6cm1枚

- 三つ葉・・・1把



作り方

1 下準備

水に昆布を一枚入れて1時間ほど置き、だし汁にしておく。



米を洗い。ざるに上げておく。



ウニ以外の魚介類は下ごしらえをする。

- ・タコ・・・ぶつ切りにし、酒を少し振る。
- ・ホタテ貝柱
 - ・・・厚みによって横に2等分。
- ・たら・・・一口大に切る。
- ・海老・・・背ワタをとり、背から包丁を入れる。
- ・かに・・・食べやすく包丁を入れる。



Point!

下ごしらえをして生臭みを取りましょう。

だし汁に薄口醤油・みりん・酒を混ぜておく。

2 炊く

釜に米、混ぜただし汁とウニ以外の魚介類を入れて普通に炊く。

Point!

魚介類はペーパータオルで酒を拭き取ってから入れる。



炊き上がったらすぐにウニを入れて予熱で15分ほど蒸らす。

刻んだ三つ葉をのせて、出来上がり。



きのこ汁

材料(8人分)

鶏モモ肉・・・300g
 シメジ・・・2株
 エノキ茸・・・2株
 生しいたけ・・・8枚
 白太ネギ・・・15cm×2本
 ニンジン・・・4cm程度
 サツマイモ・・・4cm程度
 柚子・・・小4個

水・・・2リットル
 鰹節・・・20g
 昆布・・・20cm
 塩・・・小さじ2
 薄口醤油・・・小さじ4
 みりん・・・小さじ4
 砂糖・・・少々



作り方

- 1 2リットルの水に昆布を1枚入れて、1時間ほど置く。
- 2 鶏肉は食べやすく切り、キノコ類は下処理をする。
 - ・エノキ、シメジ・・・石づきを取って小房に分ける。
 - ・しいたけ・・・適宜切っておく。
- 3 ニンジン、サツマイモを各々5mmの薄さにカットする。ニンジンは、かえで型に抜き、沸騰したお湯で火を通し、塩・みりん・砂糖を少々加えて火を止め、薄味を含ませしておく。サツマイモは、イチヨウ型に抜き、油で素揚げする。
- 4 のだし汁を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、鰹節を加えて1分間煮て取り出す。
- 5 に鶏肉を入れひと煮立ちしたら、キノコ類・調味料を入れ、ネギも加えて火を通す。
- 6 味見をして微調整した後、火を止める。
- 7 椀によそってから、のニンジンとサツマイモを飾り、柚子をのせる。

