

うなぎぼうご飯



〈材料〉 4人分

米	・・・	3合
ダシ	・・・	560cc
酒	・・・	大さじ2
うす口醤油	・・・	大さじ1
濃い口醤油	・・・	大さじ2
うなぎ	・・・	1本(タレ付きのもの)
ごぼう	・・・	180~200g(2本程度)
こんにゃく	・・・	1/2枚
にんじん	・・・	1本
しめじ	・・・	1/2株
カイワレ大根	・・・	少々

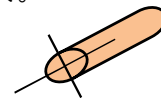


〈作り方〉

- 1 かつお節30gと水1200ccから、約1000ccのダシをとっておく。
- 2 米を洗ってざるに取り、ダシと酒を入れて30分程度浸水しておく。
- 3 ごぼうはささがきにして、酢を少し入れた水につけてアクを取っておく。



Point! ・酢水につけると変色しません。
・太さに合わせてごぼうの中心に切れ目を入れるとよい。



- 4 こんにゃくは5ミリ角に切って、小鍋で乾煎りして余分な水分を飛ばし、プリッとさせておく。粗熱をとっておく。

Point! ・水っぽく無くなり、炊きこんだ後もプリプリに。



- 5 にんじんもささがきにし、しめじは小房にほぐす。
- 6 2に切った材料と調味料を入れてかき混ぜたあと、普通に炊く。
- 7 うなぎは2cmに切っておく。

- 8 炊きあがったらすぐに保温モードを切り、ウナギの皮を上にして乗せフタをし、20分ほど蒸らす。
カイワレ大根を散らす。



Point! ・皮を上にとすると、身が良く蒸らされてウナギがふっくらする。



大ぶりの皿に盛り付け、
各人が取り分けながら食べると、
見た目にもおいしい!

夏の涼しいお吸い物

〈材料〉	2人分
だし	・・・ 300cc
梅干し	・・・ 2個
とろろ昆布	
万能ねぎ	

〈作り方〉

- 1、お椀にとろろ昆布少々を置き、少しほぐした梅干しを1個入れダシを張る。
- 2、細かいネギを散らす。