

華やかな
食卓

トン シャン

豚香ライス



豚バラ肉の香りと、
パクチーの香りの融合が
おいしいひと品。
長谷製陶さんの
「かまどさん」で
調理します。



《材料》 4人分

米	2合	パクチー	1把
水	1割り増しの水加減	(※細ねぎ1/2把でもOK)	
豚バラ肉	400g	しょうが	ひとつかけ
(※しゃぶしゃぶ用のような薄切り)		赤カブ又は赤い大根	小1/2個
刺し身しょうゆ	大さじ1.5~2	こしょう	少々



- ① 米を洗って、1割増しの水に浸して、30分以上おく。
- ② ①を土鍋に入れる。
豚バラ肉は5~6cm長さに切って、米の上に丸くのせていく。
★豚バラ肉の分量が多い場合は米を半分ほど残しておき、2段にする。
(米→豚バラ肉→米→豚バラ肉の順にのせる)
- ③ 強火にかけて、11~12分間炊く。季節や水の冷たさで違ってくるが、土鍋の蓋の穴から湯気が出始めたら、弱火にして2分間炊く。
★おこげにしたいときは3分~にする。
★コンロ機能の「タイマー機能」があれば設定をする。
- ④ パクチーは2cmぐらいの長さに切り（細ねぎの場合は小口から細かく切る）しょうがは細く切っておく。
★しょうがを水にさらしておくと、辛味とえぐみがとれ、風味は残る。
赤カブは薄くスライスし、いちょう切りにする。
- ⑤ 火を止めたら30分間ほど蒸してから、蓋を取って、上から刺し身しょうゆを回しかけ、その上にこしょうをふる。
その上にパクチー、しょうが、赤カブをのせてから全体を混ぜ合わせる。



今回の伊賀の特産品



今回の調理に使用した伊賀の特産品は長谷製陶さんの炊飯土鍋「かまどさん」です。

かまどさんは中強火で火にかけたらあとは火加減は必要なし。

炊き込みごはん・玄米も美味しく炊き上げます。

伊賀の粗土が木のおひつの用に呼吸し、ごはんがベタつきません。

