

料理研究家
えいさんの
レシピ1



• いかの濃厚炊き込みご飯 •

材料

- | | |
|----------------|------------------|
| 米 …… 3合 | 酒 …… 大さじ1.5 |
| いかのいしる干し …… 1杯 | 生姜 …… 1かけ（みじん切り） |
| いかの塩辛 …… 100g | 昆布 …… 約5cm角 1枚 |
| ごま油 …… 小さじ1 | 水 …… 炊飯器3合目盛まで |
| 薄口醤油 …… 大さじ2 | |

作り方

- 1) 米は洗米後、30分浸水し、ザルに上げて水気を切る。
 - 2) いかのいしる干しは食べやすい大きさに切る。
 - 3) フライパンにごま油を熱し、中火でいかを軽く焼く。
 - 4) 炊飯釜に米、酒、薄口醤油を入れ、水を3合目盛まで加える。
 - 5) 塩辛、生姜、焼いたいかをのせ、昆布をのせる。
 - 6) 炊飯器の早炊きモードで炊飯する。
 - 7) 炊き上がり後、昆布を取り除き、底からさつくり混ぜる。
- ※おこげをつけたい場合は再炊飯し、状態を見ながら調整する。