

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
いかのいしる干し……1杯
いかの塩辛……100g
ごま油……小さじ1
薄口醤油……大さじ2

酒……大さじ1.5
生姜……1かけ（みじん切り）
昆布……約5cm角 1枚
水……炊飯器3合目盛まで

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、底からさっくり混ぜる。
- ※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。