

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 10

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

ミックス感覚。



一緒に炊くのは“ひとつ”だけ！ シンプル炊き込みごはん

???

おいしいけれど、材料の準備がたいへんな炊き込みごはん。

実はひとつの食材でも、おいしくできるんです！

炊き上がってから味付けすれば、失敗もなくアレンジの幅は無限大。

炊飯器ではなく鍋を使うと、あっという間に炊き上がります。

土鍋はもちろん、火を弱めにすればフライパンでもOK。

料理が億劫なときこそ、シンプル炊き込みごはんの出番です。

01.

花のようなれんこんスライスと、鮮やかな彩り。桜えびと青のりの香りが食欲をそそります。

れんこんの炊き込みごはん



【材料】

米 1合、水 200ml、れんこん 80g、A(桜えび(素干し) 5g、青のり 少々、塩 小さじ1/3)

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水に30分ほどつける。
- ② れんこんは皮をむき、薄切りにし、酢水(分量外)に5分ほどつけてから水気をきる。
- ③ 鍋に①を入れ、れんこんをのせて火にかける。
- ④ フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、6分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
- ⑤ Aを加えて全体を混ぜる。

ARRANGE

残ったごはんは、しょうゆ味の焼きおにぎりにするのがおすすめ。焼けたしょうゆと桜えびの香ばしさがよく合います。



かぼちゃの02. 炊き込みごはん

真ん中に入ったかぼちゃが存在感抜群！
カレー粉とチーズを混ぜてみんなが大好きな味付けに。

【材料】

米 1合、水 200ml、かぼちゃ 80g、
A(カレー粉 小さじ1/2、プロセスチーズ(1cm角) 30g、塩 小さじ1/3、刻みパセリ 少々)

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水に30分ほどつける。
- ② 鍋に①を入れ、かぼちゃを真ん中にのせて火にかける。
- ③ フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、6分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
- ④ Aを加えて全体を混ぜる。

ARRANGE



丸めたごはんは小麦粉・卵・パン粉をつけて、ライスロケットに。チーズが溶け出さないように、なるべく短時間で表面をカラッと揚げます。





03. チキンの炊き込みごはん

タイ料理・カオマンガイ風の
ごちそう炊き込みごはん。
野菜やハーブ、レモンなどの
トッピングを楽しめます。

【材料】

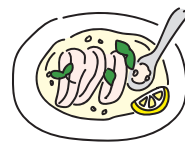
米(ジャスミンライス) 2合、水 400ml、鶏もも肉 2枚、塩 小さじ1、酒 大さじ2、ネギ(青い部分) 1本分、しょうが(スライス) 3~4枚、黒こしょう 少々、トッピング用野菜(パクチーなど好きな野菜) 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は平らになるように包丁で切り込みを入れ、塩をすりこみ、酒を振る。
- ② ジャスミンライスは洗って、分量の水と一緒に鍋に入れる。
※ふつうの米の場合は30分ほど浸水させる。
- ③ ②にネギ、しょうが、①の皮目を下にしてのせ、火にかける。
- ④ フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、12分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
- ⑤ 鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。ネギ、しょうがを取り除き、黒こしょうを振る。

ARRANGE

鶏からスープをかけて、うま味たっぷりのスープごはん。トッピングで余ったパクチーを散らしたり、レモンをしぼるのもおすすめです。



ちょい足しで味変!

エスニック感を格段にアップさせてくれるスイートチリソース。和の素材を使った3種類のアレンジをご紹介します。

スイートチリベース

スイートチリソース … 30g
水 ……………… 小さじ1
白ネギ(みじん切り)… 小さじ2

スイートチリベース
+
みそ 小さじ1



みその甘みとコクが、スイートチリソースをまろやかな味わいに。

スイートチリベース
+
ゆずこしょう 小さじ1/2



ピリッとした辛さと華やかなゆずの香りが後を引く、刺激的なソース。

スイートチリベース
+
しょうゆ 小さじ1



いつも人気の甘辛しょうゆ味。あっさりして食べやすいのが特長です。

04.

塩鮭の炊き込みごはん

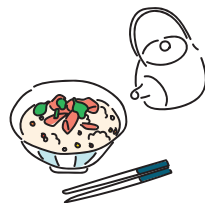
鮭のうま味と塩気がごはんにしみ込みます。クレソンと七味をきかせて、大人の味に。



- 【材料】**
米 1合、水 200ml、塩鮭 1切れ、**A** (クレソン・七味唐辛子 各適量)
- 【作り方】**
- 1 米は洗って水気をきり、分量の水に30分ほどつける。
 - 2 鍋に**1**を入れ、塩鮭をのせて火にかける。
 - 3 フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、6分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
 - 4 **A**を加えて全体を混ぜる。

ARRANGE

あつあつのだしが昆布茶をかけて、鮭のだし茶漬けに。クレソンの苦味が意外なおいしさです。もしあれば、ぶぶあられも散らしてください。



【材料 2人分】

卵 1個、トマト 1個、水 300ml、鶏ガラスープ(顆粒) 小さじ1、白ネギ(みじん切り) 大さじ1、しょうが(みじん切り) 小さじ1、サラダ油 少々、水溶き片栗粉 大さじ2、塩こしょう 少々

【作り方】

- 1 鍋にサラダ油、白ネギ、しょうがを入れて弱火にかけ、じっくりいためる。
- 2 香りが立ってきたら、水、鶏ガラスープを入れて、煮立てる。ひと口大に切ったトマトを入れ、火が通ったら塩こしょうで味を調える。
- 3 水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵を流し入れ、ひと混ぜしたら火を止める。

卵とトマトのスープ

とろみをつけた中華風スープ。水溶き片栗粉はしっかり沸とうさせた状態で入れ、すばやくかき混ぜるのがポイントです。



【材料 2人分】

ベーコン 30g、野菜(玉ねぎ・にんじん・キャベツ) 合わせて100g程度、水 100ml、牛乳 200ml、コンソメ(粉末) 小さじ1、塩こしょう 少々

【作り方】

- 1 ベーコンは幅1cm、野菜は1cm角に切る。
- 2 鍋にベーコン、野菜を入れて火にかけ、塩少々(分量外)を加えていためる。
- 3 水を加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮たら、牛乳、コンソメを入れてあたため、塩こしょうで味を調える。

ベーコンと野菜のミルクスープ

野菜の甘みがミルクに溶け出して、ほっこりやさしい味わいに。牛乳を入れたら煮立て過ぎないようにしてください。



【材料 2人分】

さば缶(水煮) 1缶(170g)、水 300ml、水菜 25g、みそ・刻みネギ・おろししょうが 各適量

【作り方】

- 1 鍋に汁ごとさば缶を入れ、水を加えて火にかける。
- 2 軽く沸騰したら、**1**に幅3~4cmに切った水菜を加え、味をみながらみそを加える。
- 3 器によい、刻みネギ、おろししょうがを添える。

さば缶のみそ汁

さばの身はよそう前にくずします。缶によってかなり塩加減が違うので、味見をしながらみそを加えると安心です。



プラスワン!

ごはんを炊いている間に作れる簡単スープ。ポリウムがあるので、これだけでおかずになります。



【材料】

米1合、水200ml、土ごぼう 80g、

④ (レーズン 大きじ2、塩 小さじ1/2、ピンクペッパー 適量)

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水に30分ほどつける。
- ② ごぼうは小口切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③ 鍋に①を入れ、水気をきったごぼうをのせて火にかける。
- ④ フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、6分加熱する。火を止めて10分蒸らす。
- ⑤ ④を加えて全体を混ぜる。

05.

ごぼうの炊き込みごはん

ごぼうの深い土の香りとレーズンの甘み。秋の新定番にしたい、滋味深い一品です。

ARRANGE

洋風の味なので、残ったリゾットにアレンジするのがおすすめ。コンソメスープで軽く煮込み、パルメザンチーズをたっぷり入れます。



06.

豆もやしの炊き込みごはん

豆もやしの食感で食べごたえ◎
お財布にもやさしく、2つの味を楽しめます。



ARRANGE

残ったごはんは、ごま油の風味を活かしてチャーハンにすると美味。焼き豚や卵、ネギなど、お好みの具材といため合わせてください。



使った器はこちら!
Kraso 波佐見焼夫婦茶わんの会



【材料】

米1合、水200ml、豆もやし 100g

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水に30分ほどつける。
- ② 鍋に①を入れ、豆もやしを表面にのせて火にかける。
- ③ フツフツと沸騰してきたら、ふたをして弱火にし、6分加熱する。火を止めて10分蒸らす。

・のりキムチごはん (写真左)

豆もやしごはん1杯分に韓国のり2枚をちぎって混ぜ、白菜キムチを適量のせ、白ごま、刻みネギを少々散らす。

・ゆかりごはん (写真右)

豆もやしごはん1杯分にゆかりを小さじ1/4、ごま油小さじ1/2を加えて全体を混ぜる。