

恋する野菜

99



旨み広がる！ ぶりの炊き込みご飯

【材料】(4人分)

〈1人分 358kcal 塩分1.8g〉

- 米 2カップ
- ぶり(切り身) 60g(1切れ)
- ごぼう 30g
- にんじん 20g
- まいたけ 20g
- 塩 0.1g
- かつお節 適量
- 昆布だしの素 小さじ1
- 水 270cc
- A 醤油・酒・みりん 各大さじ2
- 上白糖 小さじ2
- 塩 少し
- 大葉 1枚

作り方

- 1 米をとぎ、ざるに上げておく。
- 2 ぶりは塩で下味をつける。ごぼうは皮をこそぎ取ってさがきにし、水にさらしてざるに上げる。にんじんは細切りにする。まいたけは石づきを取って、小房に分ける。
- 3 炊飯器に①を入れ、かつお節・昆布だしの素・水・Aを加えて軽く混ぜる。
- 4 ③に②を入れて炊飯する(ぶりは切り身のまま入れる)。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り付ける。細切りにした大葉をお好みでのせたら完成。

Rice



学生



尚絅大学 生活科学部 4年

かめい ゆうか
亀井 優花さん(右)

わたなべ かん な
渡邊 葉奈さん(左)

おいしい新米の季節です。これから旬を迎えるぶりを入れて、炊き込みご飯にしました。ぶりの旨味がご飯全体に広がって、おかわり間違いなしです。

無農薬にこだわった「安心して食べてもらえるお米」を作っています。自らが手掛けるものを消費者に直接届けるため、オンラインや地域の朝市を中心に販売しています。こだわりの詰まったお米です。ぜひ食べてみてください。



米農家
(ALLGOOD 農園)

まつもと こうきち
松本 晃吉さん、あや 亜弥さん(鉄砲小路)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)