

たこ飯のおむすび

たこや椎茸を油で焼き、
香りと旨みを引き出してから炊き込みの具に。
ネギもしっかり焼き色をつけて。
水の代わりに麦茶を使った、
すっきり大人の味の炊き込みご飯です。



材料(4人分)

米	2合
ゆで蛸	100g
生椎茸	中2枚
青ネギ(小口切り)	20g
土生姜(針生姜)	1片

【調味料】

[A]	昆布茶	小さじ2
	醤油	小さじ1
	酒	大さじ1
	冷えた麦茶(または水)	400cc
	油	大さじ2

作り方

- (1) 米は洗ってお釜に入れ、吸水させておく。
- (2) ゆで蛸と生椎茸は1cm角に切る。
- (3) 深めのフライパンを温め、油大さじ1 1/2を入れて、(2)を焼いて一旦取り出しておく。同じフライパンに油大さじ1/2を足してネギを焼き、油と共に取り出す。
- (4) (1)のお釜に【調味料[A]】を入れて混ぜ、(3)を油ごと入れて炊き上げる。炊き上がったら、水にさらした針生姜を混ぜ込んでおむすびにして出来上がり。

おいしさのポイント

- (1) 具を油で焼いておくことで、香りや旨みがより引き立つ。
- (2) 水の代わりに麦茶で炊くと、たこの臭いも消えてすっきりした味わいに。
- (3) 具を焼いた油が、ご飯全体にゆきわたり、艶と旨みをアップ。冷めても美味しい炊き込みご飯に。
- (4) 生姜の風味が味を引き締めてくれるので、ぜひ忘れずに。