

貴重な素材を贅沢に堪能する。

マツタケの炊き込みご飯

※秋が旬のいろいろなキノコでもおいしくできます。



● 材料 (4人分)

米	3カップ
もち米	大さじ3
酒	大さじ2
出し昆布	10cm
マツタケ	1~2本
(マツタケ以外のキノコで代用される場合は、シイタケやシメジがおすすめです)	
鶏もも肉	1枚
薄口醤油	大さじ3

● 作り方

- 1 米ともち米は炊く30分以上前に洗い普通の水加減にし、出し昆布と酒を加えておく。
- 2 鶏もも肉は1cm角に切り、薄口醤油(大さじ3)をよくもみ込む。
- 3 マツタケは石づきを削り取り、2~3cmの長さに切り、薄切りにする。
- 4 【2】に【3】を加えて混ぜ、【1】に加えて普通に炊く。
炊き上がったら、だし昆布を取り出し、1cm角に切ってご飯に戻して、全体を軽く混ぜる。
器にご飯を盛って、刻み海苔を散らす。



point ほりえ流プロのポイント

鶏もも肉は皮を下にして切ると切りやすいです。また薄口醤油をもみ込むときは片手で。理由は急な電話に出たり、来客などにも片方の手がキレイだと対応できるからです。

マツタケの炊き込みご飯と相性がいい。

しめ玉子の清汁(すましじる)



● 材料 (4人分)

だし汁	3カップ(1番だし汁)
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1~2
薄口醤油	少々
白ぶなシメジ	1パック
しめ玉子	
(玉子 3コ、だし汁 2カップ(2番だし汁)、塩 小さじ1/2、すだち)	

● 作り方

- 1 鍋に水、昆布を加えて火にかけ、鍋は泡が立ち始めたら火を弱め20分煮て取り出す。火を強めて沸騰したら、削り節を入れ火をごく弱めて1~2分煮て、削り節を取り出す。(1番だし)
- 2 鍋に3カップの水を入れて【1】の昆布、削り節を水から入れ、沸騰したら火を弱め10~15分煮て取り出す。(2番だし)
- 3 <しめ玉子の作り方> 2番だし(2カップ)を鍋で熱し、そこに塩を入れ、ときどき玉子3コを入れ、玉子が浮き上がってきたらペーパータオルを敷いたザルに玉子汁を流し込み、玉子をよせてペーパータオルで棒状にまく。
- 4 【1】の1番だし3カップに小房に分けた白ぶなシメジ、塩(小さじ1/2)、酒(大さじ1~2)を入れて煮立て、薄口醤油で味を整える。
- 5 椀にしめ玉子、【4】の汁を張り、スタチを浮かべる。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間 9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様とお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。