



Vol.17 桜海老ご飯



材料(6~8人分)



干し桜海老	40g	[海老だし]	
油揚げ	1枚	干し海老	20g
長ねぎ	1/2本	昆布	8g
白胡麻油	大さじ1/2	水	500ml
塩	小さじ1/3	※顆粒の海老だしでもOK	
[材料A]		炒りごま	適量
米	3合	大葉	適量
塩	小さじ1		
酒	大さじ1.5		

作り方

1. 【海老だし】をとる。

水に昆布を入れて一晩おいたものに干し海老を加えて火にかける。煮立ったら昆布を取り出し、火を弱めてアクを取りながら20分ほど煮た後、キッチンペーパーなどでこす。



2. 材料Aを準備する。米は研いで水から上げておく。油揚げは油抜きし、みじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。大葉は千切りにする。



- 調理鍋に白胡麻油を入れ、干し桜海老を炒る。海老の香りがしてきたら塩を小さじ1/3加えて軽く炒り、取り出しておく。
- 調理鍋を洗わずに油揚げと長ねぎを入れて軽く炒め、材料Aと1の[海老だし]を加え軽く混ぜ合わせる。フタをして中火で加熱する。
- 沸とうしたら火を弱め、8分加熱したら火を止める。調理鍋を保温容器に入れて30分保温調理する。
- 所定の時間が経過したら、炊きあがったご飯に3の干し桜海老を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けて、大葉と炒りごまをトッピングしたら出来上がり。