

まいたけ炊き込みご飯



【材料：4人分】

米	2合	◇酒	大さじ1
まいたけ	1パック	◇薄口しょうゆ	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	◇みりん	小さじ2
しそ	2枚	だし汁	200ml
きざみのり	少々		

1 きちんと量る

お米専用の計量カップですりきって正確に量ります。



2 手早く洗う

1回目は多めの水で軽くすすぎ、すぐに水を捨てます。

3 やさしく洗う

2回目からは浸る程度の水で、やさしくかき混ぜて洗います。



4 やさしく洗う

2. 3回ほど繰り返して洗って、多少水が透き通る程度まで洗います。
(透明になるまで洗うと、うま味も逃げちゃいます。)

5 ザルに上げる

洗った米を、ザルに上げ30分程度おく。

6 米と調味料を入れる

炊飯器の内釜に5の米を入れ、◇を入れます。

7 水加減

2合のラインまでだし汁を入れます。

8 まいたけを入れる

細かくほぐした、まいたけと、ちりめんじゃこを7の上にのせます。

9 炊飯

炊飯器のスイッチを入れて炊飯します。



10 ほぐす

ご飯が炊けたら蒸らし後すぐにご飯をほぐします。釜の底から掘り起こすようにふんわり優しく混ぜほぐします。

11 盛り付け

器にふんわりと盛り付け、きざみのりをのせる。お好みでしその千切りを添える。

12

現在のほとんどの炊飯器では蒸らしの工程までが済んだ状態で炊き上がりとなっているため、炊き上がったらすぐにほぐしましょう。

できあがり

とうふとオクラのみそ汁



【材料：4人分】

木綿豆腐	160g
オクラ	4本
だし汁	640ml
味噌	大さじ4

1

豆腐を食べやすい大きさに切る。



2

オクラのヘタを切り、5mm幅に切る。



3

鍋にだし汁を入れ温めます。



4

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておきます。



5

1と2を加えて、さっと加熱します。



6

4の溶いたみそを入れます。



7

沸騰する前に火を止めお椀に盛り付けます。



できあがり

卵焼き



ひとつまみ

少々よりも少し多め。
親指、人差し指、中指
の3本の指先で自然に
つまんだくらいの量。

材料	2本分	1本分
卵	4個	2個
砂糖	4g	2g
薄口醤油	小さじ1	小さじ1/2
塩	2g	ひとつまみ(1g)
サラダ油	適量	適量

1

ボウルに卵を割り入れます。



2

さいばしで黄身をつぶしながら泡立
てないように溶き混ぜ、砂糖、しょ
うゆ、塩を合わせます。少し大きな
白身の塊は、箸ですくって切ります。

3

油をひいた後、火をつけ
る。火加減は中火。

4

卵焼き器が温まっているかを確認す
る。(はし先で卵液を落としたりとき
“ジュ”っと音がして、一瞬で液が
固まるまで絶対に卵は入れない。)

5

卵液(2個分)を1/3
入れ、均一に広げる。プ
クク膨らんできたところ
は、はし先でつつき、
均一に火が通るようにす
る。

6

白身が半熟に固まりかけたら、
奥から手前にはしでつか
みながら巻いていく。



7

巻き終わったら、卵を
奥に再びすべらせて
移し、手前にさっと
油を引きなおす。



8

空いたところに卵液を流し入れ、
はしを卵焼きの下に入れて持ち上げ、
下にもしっかり卵液を流し込む。



9

1回目の作業と同じく、半熟になっ
たら奥から手前に巻いて、奥に滑らせ油
を引き、また卵液を流し入れる。

10

3回程度流し入れた後、好みの焼き色で焼き上げる。



なつやさいの浅漬け



【材料：4人分】

キャベツ	50g
なす	1/2本
きゅうり	1/2本
塩	小さじ1/2
いりごま	小さじ1

1

キャベツは大きめの一口大に手でちぎります。



2

なすは5mm厚さのいちよう切りにし水にさらします。



3

きゅうりは5mm幅の輪切りにします。



4

ポリ袋に、キャベツ、なす、きゅうりと塩を入れよくもみ込みます。



5

食べる前に水気を絞り、器に盛り、いりごまを振ります。



できあがり