

「宇和米3種」(主食担当:宇和高校)



「ひじきご飯」

【材料】

米……………4カップ(680g)
水……………米の重さの1.4倍
乾燥ひじき…20g(水で戻し、ざるにとる)
にんじん…20g(千切り)
油揚げ…1/2枚(油抜きして千切り)
サラダ油…大さじ1/2
だし……………60cc
しょうゆ…大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1

A

【作り方】

- ①分量の水で米を炊く。
- ②鍋にサラダ油をひき、ひじき、にんじん、油揚げを炒め、Aを加えて煮つける。
- ③炊き上がったご飯と、煮汁を除いた②を混ぜ合わせる。

「みかん寿司」

【材料】

米……………4カップ(680g)
みかん果汁…400cc
水……………500cc
いりだし…4g(粉末)
合わせ酢…大さじ4
干しいたけ…15g
(水で戻して千切り)
にんじん…100g(千切り)
ごぼう…100g(さがき)
だし汁…250cc
しょうゆ…大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
さやえんどう…40g(塩ゆでして斜め切り)

A

B

C

【作り方】

- ①洗った米をざるにうちあげておき、Aを入れて炊く。
- ②Bを鍋で煮る。柔らかくなったらCで調味する。
- ③炊き上がった①に合わせ酢、②、さやえんどうを加えて切るように混ぜ合わせる。

「うに醤油ちりめんご飯」

【材料】

米……………4カップ(680g)
水……………米の重さの1.5倍
うに醤油…大さじ2~3(加減で)
ちりめん…30g
薬味…大葉、ゆず、ねぎ、白ごま

【作り方】

- ①分量の水で米を炊く。
- ②炊き上がったご飯にちりめん、うに醤油を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③好みで薬味4種を添える。