

## ほたて料理のレシピ【パート3】

### ★ほたての炊き込みご飯★

#### ○材料

1. ほたて
2. にんじん
3. ごぼう
4. 油揚げ
5. きのこと類（しめじ、マイタケ等）
6. 日本酒
7. 水
8. 醤油
9. ショウガ

- 1 お米を研いで15分間水に浸け、15分間ザルにあげておきます。
- 2 にんじんは長さ3cmぐらいのものを千切りにし、ごぼうは細めの笹がきにします。
- 3 油揚げは熱湯でさっと茹でて油抜きをし、千切りにします。
- 4 きのこと類（しめじ、マイタケ等）は細めに裂いておきます。
- 5 日本酒・水・醤油を混ぜて、米と同量の体積にし、ほたて以外の具材を入れて沸騰させ、冷ましておきます。
- 6 ザルにあげておいた米を炊飯器に入れ、具材・煮汁を入れます。  
※くれぐれも煮汁を入れすぎないようにしてください。  
いつもご飯を炊く時の米の量と水面の位置を覚えておくことが大事です。
- 7 炊きあがったらほたての貝柱を入れて10分蒸らし、全体をさっくりかき混ぜて完成です！  
お好みで極細にしたショウガの千切りをトッピングしてもいいですよ♪



お市のうまは日本-!