


辻調の楽しい食卓～栗のぜいたくご飯

<p>&lt;材料&gt; (4人分)</p> <p>米 ……………3カップ</p> <p>栗 ……………20個</p> <p>銀杏 ……………30個</p> <p>さつま芋 ……………1/3本</p> <p>海老 ……………12尾</p> <p>油揚げ ……………1枚</p> <p>昆布だし</p> <p>水 ……………10</p> <p>昆布 ……………30g</p> <p>ご飯だし</p> <p>上記の昆布だし ……………800ml</p> <p>塩 ……………小さじ2</p> <p>分量外</p> <p>塩</p> <p>※米は200mlのカップで計量しています</p>	
--	--

<作り方>

①昆布だしを取る。昆布はかたく絞ったぬれ布巾で表面をさっとふいて汚れを取り、分量の水につけて約8時間おく。

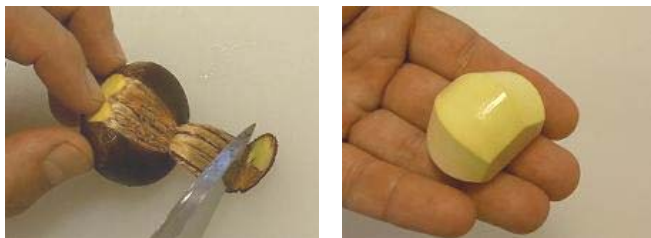


②栗は水に2～3時間つけておく。

③米を水で洗い、ざるに上げて20～30分おく。



④ 栗の鬼皮をむき、渋皮ごと六方むきにする。



⑤ 栗を水に落として水気をふき、4等分に切って、水でさっと洗う。



⑥ 銀杏は殻を割って実を取り出す。鍋に銀杏を入れ、ひたひたの水を加え、塩を加えて火にかける。穴玉じゃくしの裏で銀杏をこすりながら、沸騰してから2〜3分火を通す。氷水に落として薄皮をむき、縦半分に切る。



⑦ さつま芋は1cm角のさいの目切りにする。

⑧ 海老は背わたを取り、熱湯に入れて霜降りにする。氷水に落として水気をふき取り、殻をむいて、食べやすい大きさに切る。



⑨ 油揚げは熱湯でゆでて油抜きをし、水気をふき取り、みじん切りにする。



⑩ ご飯だしを合わせる。

**A Act OnTV**

- ⑪ 土鍋に洗い米、ご飯だし、油揚げ、さつまいも、栗を入れて、蓋をして強火にかける。  
沸騰したら海老を入れる。



- ⑫ 弱火にして約 15 分炊く。銀杏を散らす。

