

## 辻調理師のベーシック・クッキング～ご飯と汁物1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



### 炊き込みご飯

#### 【材料】4人分

ごぼう	1本
にんじん	1 / 3本
生しいたけ	4枚
こんにゃく	1 / 3丁
薄揚げ	1枚
鶏モモ肉	1枚
しょうが	30g
三つ葉	1束
米	3合
だし汁	540cc
みりん	大さじ1
塩	小さじ1 / 3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
鶏肉下味 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

#### 【作り方】

1. 米は研いできれいに洗っておく。ざるにあげて30分から1時間おく。
2. 鶏肉は、余分な脂を取り除き、2cm角に切る。酒としょうゆをまぶす。
3. ごぼうは、きれいに洗いささがきにする。
4. にんじんは、3cm長さでマッチ棒の太さに切る。
5. こんにゃくは、2枚にへいで小さ目の短冊に切り、塩もみしてそのまま熱湯でゆがいてざるに上げて冷ます。
6. 薄揚げは、熱湯でさっとゆがいて油抜きをし、短冊を切る。
7. 生しいたけは軸を取り除き、薄切りする。
8. 生姜は皮付きのまま卸して絞り汁をとる。
9. 三つ葉は根を切り落とし、ゆがいて1.5cm長さに切る。
10. だし汁、みりん、塩、しょうゆをあわせる。
11. 炊飯器に米と調味しだし汁を炊飯器の目盛りにあわせて入れる。下ごしらえした鶏肉、ごぼう、生しいたけ、こんにゃく、にんじん、薄揚げを入れて炊く。
12. 炊き上がりに酒を全体にふって蒸らし、しょうがの絞り汁を加える。
13. 蒸らし終わったら三つ葉を散らし茶碗によそう。