

特選しじみごはん

使用した指定食材
しじみ、もち麦



材料 (4人分)

- しじみ 800g
- もち麦 50g
- お米 2合
- 人参 1/3本
- なると 1/3本
- あさつき 少々
- 甘酢 お好み

【調味料】

- ダシ醤油 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1
- 昆布水 400cc
- 酒 少々
- みりん 小さじ1

作り方

調理時間 60分

1. 米を研ぎ水につける。もち麦を乾煎りし、米の水に入れる。
2. しじみと昆布水を鍋に入れ、酒を少々加え中火で煮立たせ、アクを取る。
3. 弱火にし、白濁するまで煮る。
4. しじみを取り出し、だし汁に塩を加える。
5. 米ともち麦を炊飯器に入れ、だし汁とダシ醤油を加えて炊く（早炊き）。
6. 残っただし汁に細切りにした人参となると、しじみ、砂糖、みりん、ダシ醤油を加えて煮詰める。
7. 炊けたご飯に6を混ぜ、細切りにした甘酢（お好みで）と小口切りにしたあさつきを盛り付けて完成。