



北海道
牛乳普及協会
会長賞



調理時間
60分

(米の浸水時間除く)

もう、いい貝?

佐藤 貴子さん

作り方

- もち米とうるち米は合わせてとぎ、1時間ほど水に浸してその後ざるにあける。
- 小揚げは厚手のペーパータオルではさみ、軽く押さえて油抜きをする。上からめん棒を転がし、長い辺に切れ目を入れて袋状にする。
- AとBの調味料をそれぞれ、混ぜておく。
- ごぼうは5mm角切りにし、酢水(分量外)にさらす。にんじん、椎茸も5mm角に切る。
- フライパン(または鍋)にバターを入れ、熱してから4、コーン、
- グリーンピース、帆立を炒める。この中に、さらに米を加えて炒める。
- 5にAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 小揚げに6を詰め、口を爪楊枝で止める
- 鍋にBを入れ、煮立たせてから7を入れて蓋をする。弱火で5分、裏返してさらに5分ほど蒸し煮する。
- 汁気がなくなったら火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。
- 鍋から取り出し、切り分けて盛り付ける。

材料(4人分)

もち米	140g
うるち米	40g
小揚げ	8枚
ごぼう(中太)	5cm
にんじん	3cm
生椎茸	中4枚
ペビー帆立	160g
コーン(冷凍)	40g
グリーンピース(冷凍)	40g
バター	20g
A	
牛乳	200ml
砂糖	小さじ4
薄口醤油	小さじ4
酒	小さじ4
水	200ml
B	
だし昆布	2枚(名刺大)
砂糖	大さじ1弱(8g)
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1



- 時間がたっても固くならないので、お弁当にも向いています。
- お鍋1つで作ることも可能です。蒸し器いらずのおこわです。
- 具材を変えることで、季節感を味わうことができます。(山菜、たけのこ、さやいんげん、さつまいも、きのこ類、枝豆、玉ねぎ等)
- お米に牛乳と加える調味料で、中華風、洋風にアレンジ!(ごま油で炒め、オイスターソースをプラス、カレー粉をプラス 等)

特別な行事に
作っても喜ばれます

