

栗ときのこの炊き込みご飯

材料（4人分）

米2カップ（400cc）、栗8個、シイタケ3枚、シメジ1/2パック、マイタケ1/2パック、ゴボウ1/4本、ニンジン1/4本、小揚げ1枚、ダシ汁400cc、酒大さじ2、みりん小さじ2、薄口醤油40cc、きざみのり適量



作り方

- 1 栗は沸騰したお湯で3分煮て皮を軟らかくしてから、包丁で鬼皮と薄皮をむいて、2つくらいに切り、水につけてアクを抜く。
- 2 シイタケは石突きを取って細切り。シメジとマイタケは石突きを取って、小房に分ける。ゴボウはさがきにして、少しの間水につけてアクを抜く。ニンジンは荒みじん切り。油揚げはお湯で油抜きをしてから、荒みじん切りにする。
- 3 鍋に、ダシ汁、酒、みりん、薄口醤油を入れ、火にかけて沸騰させる。2の具材を入れて軽く煮てから、ザルでこして具と煮汁に分け、あら熱を取る。煮汁に水を足して480ccにする。
- 4 米を研いでザルで水気を切り、鍋に入れて栗と3の煮汁を入れて30分浸す。強火にかけて、沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて2分、中火で5分、弱火で7分炊いて火を止め、2の具をのせて、ふたを固絞りのさらしで包んで10分蒸らす。
- 5 ご飯と具を混ぜて丼に盛りつけ、上にきざみのりを散らす

ひとくちメモ

秋の食材満載の炊き込みご飯です。きのこの香りと栗の甘味がベストマッチ。