

やまなしの おもてなし 「レシピ」2

あけの金時 太陽の恵みごはん

日照時間日本一で知られる北杜市明野町で育った「あけの金時」。あけの金時の上品な甘さに、赤ワインの豊かな香りと豚バラ肉のうま味が加わって、食欲の秋にピッタリの炊き込みごはんができました。

【材料】(4人分)

- あけの金時..... 1本
- 豚バラ肉..... 150g
- 米..... 2合
- バター..... 大さじ1
- 黒こしょう..... 適量
- 青シソ..... 少々

(だし汁)

- 水(昆布を入れておく)..... 2カップ
- 顆粒だし..... 4g
- しょうゆ..... 小さじ4
- 白だし..... 小さじ4
- 赤ワイン..... 小さじ4



【作り方】

- ①米をといで水を切っておく。
- ②あけの金時は皮ごと少し大きめのさいの目に切り、あく抜きのため水に入れておく。
- ③豚バラ肉を細切れにし、フライパンで軽く炒める。
- ④③で肉の脂が出てきたら、②のあけの金時を、水を切って、肉と一緒に炒め合わせる。
- ⑤炊飯器に①と④を入れ、よくかき混ぜてから、だし汁を入れ、スイッチを入れる。
- ⑥炊き上がったらバターと黒こしょうを加え、切るように混ぜ、茶わんに盛り、青シソを添えて出来上がり。

ワンポイント アドバイス

豚バラ肉を炒めるときは油を引かず、あけの金時も肉から出る脂を利用して炒めます。



料理監修
フードコーディネーター
芦澤香苗

動画で
見よう

①スマートフォンまたはタブレットに「Junaio」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざしてスキャンボタンを押す。

junaio
(ジュナイオ)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。