

# RECIPE



今月のレシピ（11月11日更新）

## 「寿将流 かき炊き込みご飯」

今晚のおかずが悩んだら お助け料理人 平野寿将が行く！「婦人生活社」56P

かきは肝と貝柱に分けるのが寿将流。肝をうらごしし、究極のだしを作る。炊き上がりに貝柱を加えることで、最高の食感が・・・

### ■材料・4人分

生食用かき：15個

長芋：7cm

米：3カップ

のり：適量

すだち：1個

大根卸し：1カップ

出汁：2と3/4カップ

酒：大さじ2 味醂：大さじ2

醤油：1/4カップ

### ■作り方

- (1) かきは大根卸しで柔らかくもむように洗って汚れをとり、水洗いした後、水気を切っておく。
- (2) 1のかきを肝の部分と、貝柱と、ヒモの部分とに切り分ける。肝は細かくたたき、裏ごしをする。ヒモは適当な大きさに切る。貝柱は適当な大きさにほぐしておく。
- (3) 米を研ぎ洗いし、出汁、酒、味醂、醤油と合わせ、最後に2の肝とヒモを加え、炊き上げる。
- (4) 長芋は皮をむき、サイの目に切る。
- (5) 3のかき飯が炊き上がったなら、4の長芋と2の貝柱を加え、全体を混ぜ合わせ、器に盛り、のりを散らし、すだちを添える。