

うまいレシピ

鮮やかな緑色と歯ざわり

アスパラガスごはん

アスパラガスの香りを味を存分に楽しめる炊き込みごはんです。お好みの調味料を少しプラスするだけで味わいに変化し、アレンジも自在！ベーコンを入れたり、鮭を入れたり洋食にも和食にも合うごはんです。ぜひ色々試してくださいね！



材料 2合分

米 2合

水 2合炊く分量

アスパラガス 8本

酒 大さじ2

昆布 1枚(10cm×10cm程度)

塩 小さじ2

バター 30g

黒コショウ 適量

うす味に仕上げています。濃くしたい場合には、し
ょうゆを大さじ1足して炊飯してみてくださいね。

1. 米は洗ってざるにあげ、30分ほどおいておきます。
2. アスパラガスの下1/3の表面をピーラーでむいて、根元の硬い部分を少し切り落とします。穂先は長めに切り、残りは1cm幅に切ります。（むいた皮と根元は捨てずにとっておく）
3. 鍋、または炊飯器に米、水、お酒、塩、昆布、アスパラガスの根元、皮を乗せてお米を炊きます。（昆布、根元と皮は後から取り除くので、上に乗せるようにする）
4. ごはんが炊きあがったら、昆布と皮、根元を取り出します。
5. 1cm幅に切ったアスパラガス、バター、黒コショウを入れてフタをして10分～15分蒸し、混ぜ合わせて完成。

さらにバターで焼いた目玉焼きを乗せて、醤油を少しだけ垂らして贅沢卵ごはんとしても楽しめます!!

