

⑤ 柚子味噌炊き込みご飯



【調理時間 60 分以下】

【材料(2人分)】

米 1.5 合

柚子味噌 大さじ 2.5

(上粉のおふくわけ柚子味噌：上粉しあわせ工房)

人参 1/3 本

ごぼう 3 センチ

蓮根 3 センチ

椎茸 一本

油揚げ 1/2 枚

鶏肉 50 グラム

<トッピング>

生姜 1/2 しそ 2 枚

【作り方】

- ① お米を洗い炊飯器にセットし、通常の水加減に浸しておく。
- ② 食材を刻む。
- ③ 柚子味噌を炊飯器に入れよく溶かす。
- ④ 刻んだ食材を炊飯器に入れ、炊飯する。
- ⑤ 生姜としそを刻む。炊きあがったご飯に混ぜ込んでよし。乗せてもよし。で、いただきまーす。

【ポイント】

旬ど真ん中かつ身近な食材を使いたい、という思いで考えました。久米南町の柚子、父が一生懸命作ってくれた新米、秋冬に栄養満点のきのこや根菜のメニューです。もちろん、お好みの食材でアレンジ自由。味付けは、醤油や甘み、アルコールが含まれている柚子味噌のみで、お手軽簡単！！

炊飯の最中から最後の一口まで柚子香る～♪ オススメは、柚子を絞り果汁をかけながら食べる、です！！程よく酸味が和らぎながらも、爽やかな炊き込みになります。