

炊飯



材料（4人分）

うるち米	…	3カップ
鶏もも肉	…	150g
三つ葉	…	適量
油揚げ	…	1/2枚
人参	…	40g
きのこ類	…	150g
出し汁	…	600cc (煮汁とあわせて)

【A】

酒	…	大さじ2
醤油	…	大さじ1
しょうが汁	…	小さじ1

【B】

砂糖	…	大さじ2
酒	…	大さじ1
醤油	…	小さじ1

下準備

- ① 米は炊く30分前に洗いザルに上げて水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉は1.5cm角に切る。三つ葉はざく切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きして5mm幅、3cmの長さに切っておく。
- ④ 人参は1mm幅、3cmの長さに薄切りにし、きのこ類は小房にわける。



作り方

- ① ビタクラフトの鍋に【A】を入れ、煮立ったら②の鶏もも肉を入れる。色が変わったら、すぐに火を止め、鶏もも肉と煮汁を分けておく。
※煮汁はご飯を炊く時に使うのでとっておく
- ② ビタクラフトの鍋に、①の米、出し汁と【B】、①の煮汁を加えて混ぜ、③と④の具をのせてフタをして中火にかける。
- ③ 蒸気が上がりペーパーシールがかかれば極弱火に落とし、12分炊く。炊き上がったら火を止め、①で煮た鶏肉を手早くご飯の上にちらし、フタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、10分間蒸らす。
- ④ 全体にしゃもじで混ぜ、器に盛りつけて、②の三つ葉をちらして出来上がり。



ワンポイントアドバイス

炊く量にあわせてお鍋を選ぶのも大きなポイントです。3.5Lのアップルで今回は3カップ炊きました。1カップでも炊けますが、かまど炊きのような対流を実現させるには、適切な高さまで米が入ることも大切です。大容量の米でも美味しく炊くポイントは、沸騰した時にフタをあけてよく全体をかき混ぜ、表面がフツフツしてきたらフタをして弱火にし規定時間を炊いて下さい。鍋の中に対流を起こしてあげることで、きれいなカニ穴ができるおいしいご飯が炊けます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

