

おすすめレシピ

●えんどうごはん

いま しゅん まめ
今が旬のえんどう豆をふっくらごはんにしました。

すいはんき かんたん た
炊飯器で簡単に炊くことができます。

ざいりょう にんぶん
材料 4人分



ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん りょう 量	きり かた な ど
こめ 米			2合	
えんどう豆			150~200 g	まめ おも 豆のみの重さ
さけ 酒			50cc	
しお 塩			小さじ1/2	
すいはんよう みず 炊飯用の水			てきりよう 適量	つうじょう みずかげん 通常の水加減にする
えんどう豆ゆがき用の塩			小さじ1/2	



1 米を洗って水に漬けておく。(30分)



2 えんどう豆のさやをむく



3 鍋にお湯500ccを沸かし、塩を小さじ1/2入れて、えんどう豆を弱火でコトコト5分間 煮ます。豆の硬さをチェックして、柔らかくなったら火から下ろし、流水で鍋ごと冷まします。ゆで汁ごと冷ますことで、豆にシワがよります。



4 ①の米の水をザルで切り、炊飯釜に入れ、酒と塩を加え、水を2合分入れる。

5 ご飯が炊けて蒸らしに入ったら、③の豆をザルに上げ炊飯器に入れて蒸らす。(炊き上がり5分前)



7 炊き上がったら全体をまぜる。