

# おすすめレシピ



## ●とうもろこしごはん

ほんのり甘い炊き込みごはんです。シンプルな味付けなので素材のうまみを感じられます。枝豆やさつまいもに置き換えてアレンジもできますよ。

### 材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方	な ど
はいはくまい 精白米			2	合			
とうもろこし			80g	(小1本)	み	実	をそぎ取る
しお 塩			こ	小さじ1			
さけ 酒			こ	小さじ2			



1 米を洗って、普通の水加減にして漬けておく。(30分)

2 とうもろこしの実を芯から削ぎ取る。



3 調味料を入れてよく混ぜ、とうもろこしと芯を入れて炊く。

※芯を入れて炊き込むことで、素材のうまみを余さず使います。



4 炊き上がったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。

★炊き上がりにお好みでバターを10gほど混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことができますよ。