



【材料】（4人分）

米	3カップ
さといも	12個
煮汁	3カップ
— だし汁	
— 酒	大さじ 1.5
— 薄口しょうゆ	大さじ 1/2
— 塩	小さじ 1/2
焼のり	適量
塩	少々

【作り方】

- ①米は炊く 30 分前に洗って、ザルに上げる。
- ②里芋は洗って、上下を切り落とし、縦に皮をむいて塩をふりかけ、こすり合わせてぬめりを取り、洗って、塩を加えた水で 5 分茹で、水気を切る。
- ③煮汁を合わせて米を入れ、中火にかけて沸騰させる。
- ④沸騰したら②の里芋を上へのせ、普通に炊き上げて火を止め、15 分蒸らす。
- ⑤全体を混ぜ合わせて器に盛り、焼のりを散らす。

※炊き込みご飯の具は、季節感のある材料を一つでも入れると、ぐんと引き立ちます。春はタケノコやふき、秋は栗やキノコ類、イモ類など。鶏肉、油揚げ、豚肉などは好みで、相性の良いものと合わせます。