



今が旬の“ふき”を使用した

ふきご飯をご紹介します！！

生のふきを使用しているため、香りと、

ほのかな苦味があとを引きます♪

5人前

米	400g
ふき(生)	200g(皮を除く)
油揚げ	25g
しらす干し	25g
だし	15g
酒	4cc
薄口しょうゆ	2cc
みりん	0.5cc



作り方

① 米は炊く30分前に洗い、ざるに上げて水気をきる。

② ふきは、塩ずりし、沸騰した湯にて軽くゆでる。水にあけ、すじを取る。

③ 油揚げは細い短冊に切り、ふきは細かく切る。鍋に合わせだし、具材を入れ、さっとひと煮立ちする。具材と煮汁を別にし、この煮汁で米を炊き、具材を上に乗せて炊き込む。

④ しらす干しを炊きあがったご飯にのせて完成です。

