

貝柱のおこわ

材料

もち米 2カップ（一晩水につける）

A. 干し貝柱 30G 干しえび 大1 ベーコン 2枚
B. 貝柱の戻し汁 150cc 干しえびの戻し汁 少々（あわせて3/4カップ）
醤油 大1強 牡蠣油* 大1 酒 大2

*牡蠣油は“季綿記”のものが良い。

1. もち米は一晩水につけ、ふきんをしいた蒸し器で分20蒸す。
2. 干し貝柱は熱湯に酒を少し入れた中につけ、一晩おき、軟らかく煮る。
3. 干しえびも酒少々を加えた100ccの熱湯に一晩つける。ベーコンは細切り。
4. Aを炒めてBで調味する。その際、スープは最後に入れると良い。
5. 蒸したもち米を4に加えてよく混ぜ、竹の皮をしいた蒸し器に入れて5-6分蒸す。竹の皮やアルミホイルなどで一人分ずつ包んで蒸しても良い。

料理研究家 橋爪先生

貝柱のおこわ

材料

もち米 2 カップ (一晩水につける)

A. 干し貝柱 30G 干しえび 大1 ベーコン 2枚 B. 貝柱の戻し汁 150cc 干しえびの戻し汁 少々
(あわせて3/4カップ)

醤油 大1強 牡蠣油* 大1 酒 大2

*牡蠣油は“季綿記”のものが良い。

1. もち米は一晩水につけ、ふきんをしいた蒸し器で分20蒸す。2. 干し貝柱は熱湯に酒を少し入れた中につけ、一晩おき、軟らかく煮る。3. 干しえびも酒少々を加えた100ccの熱湯に一晩つける。ベーコンは細切り。4. A を炒めて B で調味する。その際、スープは最後に入れると良い。5. 蒸したもち米を4に加えてよく混ぜ、竹の皮をしいた蒸し器に入れて5-6分蒸す。竹の皮やアルミ

ホイルなどで一人分ずつ包んで 蒸しても良い。

料理研究家 橋爪先生