

タイ料理で人気のカオマンガイを炊飯器で作ります。材料さえ揃ってれば、あとは混ぜて炊くだけなので簡単です。



調理時間
15分
※炊飯時間を除く

簡単カオマンガイ

【材料】(4人分)

米……………4合	◆たれ
鶏むね肉……………2枚	赤唐辛子……………1/2本
しょうが……………1かけ	ナンプラー……………大さじ2
ネギの青い部分…10cmほど	味噌……………大さじ2
塩……………小さじ1/2	砂糖……………小さじ1
ナンプラー……………大さじ1/2	酢、ごま油…各大さじ1と1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1	◆付け合わせ
砂糖……………小さじ1/2	ミニトマト
日本酒……………大さじ2	きゅうり
水……………炊飯器の規定量	パクチー(あれば)

【作り方】

- 米は研いで、30分ほど浸水させる(時間外)。鶏むね肉は半分は切る。しょうがは皮をむき輪切りにする
- 水切りした米、鶏むね肉、しょうが、ネギの青い部分、たれ以外の調味料をすべて入れ、炊飯器で炊く。
- 赤唐辛子は種を除き、細い輪切りに。残りのたれの調味料とすべて混ぜ合わせる。
- ご飯が炊けたら、鶏むね肉、ネギの青い部分を取り出す。鶏むね肉は薄切りに。
- ご飯と鶏むね肉、付け合わせの野菜を盛り付けいたら、③のたれを回しかける。

LET'S HOME COOKING

心と身体に優しいホタテのお粥です。余った分はジッパー袋に入れて冷凍保存できますよ。



ホタテのお粥

【材料】(4人分)

米……………1/2合	塩……………小さじ1
水……………4カップ	しょうが……………1かけ
ホタテの水煮缶……………1缶	白ネギ…長さ10cm分
日本酒……………大さじ1	ザーサイ、炒りごま
	……………お好みで

【作り方】

- 米はしっかり研いでから、ボウルの中で30分ほど浸水させる(時間外)。ホタテ缶は身と汁を分ける。
- しょうがは皮をむき、半分はスライス、残り半分は千切りに。白ネギは縦半分まで包丁を入れ、開いて細切りにし、水にさらす。
- 鍋に水、ホタテ缶の汁、日本酒、塩、スライスしょうがを加えて火にかける。沸騰したら米を加え、蓋をして弱火で30分ほど煮込む。
- ホタテ缶の身を鍋に加え2分ほど煮込んだら出来上がり。お好みでしょうがの千切り、白髪ねぎ、ザーサイ、炒りごまなどをトッピング。



調理時間
40分
※炊飯時間を除く



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！
みんなもおうちで作ってみてね♪



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



JAグループ三重 × Simple

今月の食材 お米

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

お米の保存方法

購入したお米は密閉容器に入れて低温保存しましょう。夏場などに室温で放置すると時間と共に酸化が進み風味が落ちます。おすすめの保管場所は「冷蔵庫の野菜室」。野菜室が無い場合は風通しがよく、涼しくて暗い場所での保管が最適です。水気の多い流し台や、熱を持つレンジやオーブンの近くは避けたほうが良いでしょう。炊いて余ったお米は、熱々のうちに小分けにしてラップに包み冷凍庫で保存するのがおすすです。冷凍して3週間ほど持ちますが、できるだけ早めに食べましょう。



【今月のお店】

あぐりネット三重中央・JA産直ひろば

TEL059-256-8141 津市久居新町1083-1
営/9:00~18:00 休/月曜 P/有

ENJOY DELICIOUS FOOD

ご家庭でお寿司を作る際の基本となるすし飯の作り方です。手巻き寿司や、ちらし寿司など大勢が集まるときのご馳走として重宝しますよ。



すし飯

【材料】(4人分)

米……………4合	米酢……………大さじ5
	砂糖……………大さじ2
	塩……………小さじ1

【作り方】

- 米はしっかり研いでから、ボウルの中で30分ほど浸水させる(時間外)。
- 炊飯器のすし飯用の目盛りに合わせて水を加え炊く。すし飯用の目盛りがない場合は白米より大さじ3ほど水を減らす。
- ボウルに米酢、砂糖、塩を入れ、しっかり溶かす。
- ご飯が炊いたら寿司桶か大きめのボウルに入れ、全体に③の寿司酢を回しかける。うちわなどで冷ましながらかき混ぜながら、しゃもじで切るように混ぜる。混ぜすぎると粘りが出るので注意。



調理時間
20分
※炊飯時間を除く