

《生姜ご飯》

～材 料～ 一升分

米	一升
生姜（千切り）	200g
半分ずつ分けておく	

＊調味液＊

砂糖	大さじ 2
酒	50cc
白だし	180cc



～作り方～

- ① 1,000ccの水に3cm角のこんぶ3枚を入れ、煮立つ前に取り出し、だしは冷ましておく。
- ② 米を洗い水に浸す。
- ③ 米の水をよくきる。
- ④ ＊調味液＊を作り、米に入れ軽く混ぜる。
- ⑤ ①のこんぶだしで水加減をし、100gの生姜を米の上ののせて炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に残りの生姜を入れて軽く混ぜ合わせる。

《しじみ汁》

～材 料～ 4人分

水	1,000cc（だしはお好みで）
冷凍しじみ	170g
みそ	100g（量はお好みで）



～作り方～

- ① しじみを冷凍庫から出し、2回ほど水洗いする。
 - ② 鍋に洗ったしじみ、水1,000ccを入れ、火にかける。
 - ③ しばらくして、アクが浮いてきたらすくい取る。
 - ④ 貝が開いたら（＝白いエキスが出る）、みそを加える。
- みその代わりにしょうゆで味を整えても美味しいです。（すまし汁）
- しじみの出汁を使って「しじみご飯」や「しじみパスタ」も美味しく作れます。しじみは火を入れすぎると身が硬くなるので、その際は開いたしじみは先に引き上げる。