



調理 大庭 英子
(料理研究家)

たごご飯

旬のぎんなんを加えた
“おつな味”

材料 (5人分)

ゆでだこ…200g / 米…2合 / ぎんなん…24粒 / しょうが…小½かけ / A [酒大さじ2、しょうゆ大さじ1½、みりん大さじ1] / 昆布 (5cm角) …1枚

1人分

エネルギー
282
kcal

塩分
1.0
g

作り方

- ①米は炊く30分～1時間以上前にといておく。水けをきって炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ②ぎんなんは殻をむく。鍋に深さ1cmくらい湯を沸かし、ぎんなんと塩小さじ1程度(分量外)を加え、おたまの底でこするようにして薄皮をむく。
- ③たごは8mm厚さに切り、しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ④①にA、昆布を加えてよく混ぜ、たごしょうがを散らして普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら昆布を除いて②を加え、ふたをして10分ほど蒸らしてからかき混ぜる。

はまぐり豚しゃぶ鍋

貝と肉のうまみが
溶け合った煮汁もおすすめ

材料 (4人分)

はまぐり(砂を吐かせたもの)…8個 / 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…150g / もめん豆腐…1丁 / 生麩(粟麩)…1本 / しめじ…1パック / にんじん…小1本 / 長ねぎ…2本 / 水菜…200g / だし汁…6～7カップ / A [酒大さじ3、みりん・薄口しょうゆ各大さじ2、塩小さじ1]

1人分

エネルギー
333
kcal

塩分
2.9
g

作り方

- ①はまぐりは殻をこすり合わせて洗う。
 - ②豆腐は縦半分に分けてから1.5cm幅に切り、生麩は1.5cm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。にんじんは皮をむいて6mm厚さの輪切りにし、好みで型抜きする。
 - ③長ねぎは斜め切りにし、水菜は3～4cm長さに切る。
 - ④土鍋にだし汁を入れて煮立て、Aで調味する。はまぐりを入れ、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったら火を弱めてアクを取る。②を加えて煮、最後に③を加えて煮ながらいただく。
- ※柚子こしょう、七味唐辛子、もみじおろしなど好みの薬味を添えて。

撮影●松島 均 / スタイルリング ●吉岡 彰子 / 構成 ●野澤 幸代

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872