

アスパラの爽やかごはん



食材を全て産直市（主に高瀬あさの市）で調達できます。鶏ささみを低温調理することにより軟らかく仕上げ、かくし味に仁尾酢を加えることで、あっさりとした味に仕上がります。

材料（3合分）

米	450g
グリーンアスパラ	120g
鶏ささみ	150g
A ニンジン	60g
しめじ	90g
生シイタケ	90g
油揚げ	90g
淡口（薄口）しょうゆ	大さじ2と2/3
濃口しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1と小さじ2/3
仁尾酢	大さじ1と小さじ2/3
だし昆布	18g
水	600ml

作り方

調理時間

70分

- ① 米を洗い、しばらく水に浸した後、ザルに上げる。
- ② 鶏ささみを50度の水で洗う。
- ③ 600mlの水に②の鶏ささみとだし昆布を入れ、沸騰させないように気を付けながら低温（75～80度）で加熱する。
- ④ 鶏ささみに火が通ったら取り出して、ゆで汁の灰汁をこし取り冷やしておく。
- ⑤ 油揚げは熱湯で油抜きをして、野菜とともに適当な大きさに切り分ける。
- ⑥ ③のゆで汁が冷えたら水を加え600mlに調整し、Bの調味料を加え、①の米とともにセットする。さらにAの野菜を加え、炊飯開始。
- ⑦ アスパラは、さっと塩茹でし、ザルに取り冷ましておく。鶏ささみは手でほぐしておく。
- ⑧ ご飯が炊き上がったなら⑦のアスパラと鶏ささみを加え、5分蒸らす。
- ⑨ よくかき混ぜて、器に盛り付け出来上がり。