

新米が出回って食欲の秋満載ですが、お米は日本人の食の原点。白米はもちろん美味しいのですが、和・洋・中・様々な味付けにも見事に対応してくれる、最強の主食です。美味しいご飯を食べる度に日本人に生まれてきて良かった！と思います。今回は炊き込みごはん2種類をご紹介します。

**\*カオマンガイ風炊き込みごはん**

材 料	作りやすい分量で
米	2 合
鶏もも肉	1枚半
生姜スライス	2枚
酒	大 2
鶏ガラスープの素	小 2
塩	少々
<b>&lt;たれ&gt;</b>	
長ねぎみじん切り	大1
酢・しょうゆ	各大 1
おろし(生姜・にんにく)	各小 1
砂糖・ごま油	各小 1
ナンプラー(あれば)	少々
付け合わせ野菜	適宜

1. 米はといで炊飯器の目盛りに合わせて水加減して 30 分給水させる。
2. 鶏もも肉は水気をキッチンペーパーでふきとり、余分な脂をとりのぞき、肉側に1センチ幅くらいおきに浅い包丁めを入れる。皮の表面はフォークをまんべんなく刺す。
3. 1.の炊飯器に酒、鶏ガラスープの素、塩を入れ、2. の鶏肉と生姜のスライスを米の上に乗せて炊飯する。
4. 3. が炊き上がったたら、鶏肉と生姜を取りだし、鶏肉は食べやす大きさに切る。
5. たれの材料を全部混ぜ合わせる。
6. 皿にごはんと鶏肉と付け合わせの野菜をを盛り付けてたれを添える。



**\*まるごと秋ごはん**

材 料	作りやすい分量で
米	2 合
鮭(甘塩)	2 切れ(150g)
酒	大1
しめじ	1袋
甘栗(むき実)	70g
塩昆布	5g(大1)
酒	大2

1. 米はといで炊飯器の目盛りに合わせて水加減して 30 分給水させる。
2. ・甘塩の鮭に酒をふりかけ5分ほど置く。  
・しめじは根を切り落とし小房に分ける。
3. 1. の炊飯器に酒を加えて2.の鮭・しめじと、甘栗、塩昆布を米の上に乗せて炊飯する。
4. 3.が炊き上がったたら鮭を取りだし、皮と骨を取り除き身をほぐしてご飯に混ぜる。

