

リンゴの炊きこみピラフ&レンコン蒸し

前沢地域生活指導員のみなさん



おかわり
レシピ



後列左から：岩淵千鶴子さん、鈴木千恵子さん、
本城秀子さん
前列左から：本平幸子さん、高橋満知子さん

材 料(4人分)

- A** リンゴの炊きこみピラフ
- ・リンゴ…………… 1/2個(150g)
 - ・米…………… 2合
 - ・ウイナソーセージ 1袋(約130g)
 - ・タマネギ…………… 1/3個(70g)
 - ・ニンジン…………… 1/3本(60g)
 - ・カレー粉…………… 大さじ1
 - ・サラダ油…………… 大さじ1と1/2
 - ・塩…………… 小さじ1
 - ・胡椒…………… 少々
- B** レンコン蒸し
- ・干しシイタケ…………… 3個
 - ・ネギ…………… 1/2本
 - ・レンコン…………… 400g
 - ・鶏ひき肉…………… 200g
 - ・ねり辛子…………… 適宜
 - ・油…………… 少々
 - ・A(卵 1個、みりん 大1、醤油 大1、塩小1/3)
 - ・B(醤油 小1/2、酒 小1、塩 少々、レンコンのしぼり汁・シイタケの戻し汁、適量)
 - ・C(片栗粉 小1、水 小2)

作 り 方

- A** リンゴの炊きこみピラフ
- ①米は洗ってざるに上げ、水けを切ります。
 - ②リンゴは縦半分になり、皮をむいて芯を取り、1cm角に切ります。ソーセージは1cm幅の輪切りにします。
 - ③タマネギ・ニンジンは皮をむいて5mm角に切ります。
 - ④厚手鍋にサラダ油を熱して③を入れ、弱めの中火でしんなりするまで2分ほど炒め、カレー粉を加えてさらに炒めます。
 - ⑤香りがたったら①を加えて弱火にし、米が透きとおるまで約3分、ソーセージを加えて1分、リンゴを加えて1分炒めます。
 - ⑥熱湯360mlを加えて中火にし、塩・胡椒を加えてざっと混ぜ、ふたをします。蒸気が上がったら弱火にし、15分炊いて火を止めます。しばらく蒸らした後、さっくり混ぜてできあがり。
- ※材料を炒めてそのまま炊くので、厚手でぴったりふたの閉まる鍋をつかいましょう!
- B** レンコン蒸し
- ①干しシイタケは水でもどし、石ツキを切り落としてみじん切りにします。ネギはみじん切りにします。レンコンは皮をむいてすりおろし、軽く水けを切ります。
 - ②ポウルに鶏ひき肉を入れて手でよくこね、水を70cc位入れ、またこねます。①とAを加えて、粘りが出るまでよく混ぜます。
 - ③熱性のポウルに油を薄く塗って、ラップをぴったりと敷き入れて③をきっちり詰めて、上を平らにします。
 - ④蒸気の立った蒸し器に③を入れて、25~30分蒸して中まで火を通します。
 - ⑤④の器に出た蒸し汁は、茶こしなどでこしながら小鍋に移し、Bを加えて煮立てます。Cの水溶き片栗粉を流し入れ、薄くとろみをつけます。
 - ⑥④をまな板の上にひっくり返して中身をあげ、ラップをはずして8等分に切り分けて、器に盛って⑤をかけます。
 - ⑦ネギなど青みのものを⑦の上のにのせ、ねり辛子を添えてできあがり。