

## 九米おこわの海鮮あんかけ

### ●材料● 4人分

赤米・黒米・緑米・香り米・  
 発芽玄米・そば米 ……各大さじ2  
 もち粟(黄米) ……大さじ1  
 もち米 ……1/4合  
 白米 ……1合

(分量外)

サラダ油

### 海鮮あん

だし汁 …… 450ml  
 みりん …… 50ml  
 薄口醤油 …… 40ml  
 蓮根 …… 1/4節  
 生姜の絞り汁 …… 少量  
 海老 …… 2尾  
 帆立貝貝柱 …… 2個  
 紋甲烏賊 …… 1/4枚  
 蓮根 …… 1/4節  
 しめじ …… 1/4パック  
 三つ葉 …… 1/2束

### ●作り方●

1. 白米以外の米をそれぞれ洗って水に約5～6時間浸す。
2. 水につけていた米をざるに上げ、赤米、黒米、緑米、もち米、白米、発芽玄米、もち粟を合わせて炊飯ジャーのおこわモードで炊く。
3. 香り米とそば米を合わせ、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。バットに薄く広げて軽く乾かし、165℃の油で揚げる。
4. 海老は背わたを除いて殻をむき、1cm幅に切る。帆立貝貝柱は1cm角に切る。紋甲烏賊は表面に切り込みを入れて1cm角に切る。
5. しめじは2cm長さ、蓮根は5mm角に切る。三つ葉は葉むしりをして軸を1cm長さに切る。
6. 海老、帆立貝、烏賊を酒煎りにし、ざるにおか上げする。
7. 海鮮あんのだし汁と調味料を鍋に合わせ、しめじと蓮根を加えてきつと煮る。海鮮、三つ葉、生姜の絞り汁を加えて葛粉でとろみをつける。
8. 器に炊いたおこわ、揚げた米を盛り付ける。あんを別の器に入れて添える。