

◆しじみご飯◆

●材料● 4人分

米 ……………3合

ご飯だし

しじみだし（下記より） … 650ml

しじみ …………… 300g

水 …………… 900ml

昆布 …………… 10g

味醂 …………… 15ml

塩 …………… 小さじ 1/4

薄口醤油 …………… 15ml

濃口醤油 …………… 15ml

酒（炊き上がり用） …………… 30ml

油揚げ …………… 1枚

三つ葉 …………… 1/2束

（分量外）

塩

●作り方●

1. ご飯だしを作る。鍋にしじみと分量の水、昆布を入れて火にかける。沸騰したらあくを取り除く。しじみの殻が開いたらざるに上げて身を取り出す。汁はペーパータオルで漉す。漉した汁を 650ml 計量し、調味料を加えて混ぜる。
2. 油揚げは油抜きして、みじん切りにする。
3. 三つ葉は根元を除き、塩ゆでする。2cm 長さに切る。
4. 炊飯器に洗った米、ご飯だし、しじみ、油揚げを入れて炊く。炊き上がりに酒を振って蒸らす。
5. 三つ葉を混ぜて器によそう。