

JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

カキご飯の作り方

【料理解説】

冬が旬のカキですが、実は5月頃も身がフリフリして美味しく食べられる時期なのです。海の旨味が凝縮したカキを使ったカキご飯は、おかずが無くても箸が止まらないこと間違いなしです！

【材料 3～4人分】

カキ	むき身400g	①
米	3合	
絹さや	適量	
酒	大さじ3杯	
昆布つゆ	大さじ2杯	
砂糖	少々	
水塩	3合分 少々	

【作り方】

Step 1

ザルの中でカキに塩をふり、もみ洗いし、水で流します。

ワンポイント！
汚れとぬめりがとれる！

Step 2

鍋に①を入れ、煮立ったらカキを入れ、炒り煮します。

ワンポイント！
カキが壊れないように優しく！

Step 3

炊飯器に研いだ米と水3合分、Step 2で作ったカキの煮汁を全て入れて炊き込みます。

ワンポイント！
煮過ぎるとカキが縮むので、ふっくらするまで！

Step 4

ご飯が炊けたら、カキと絹さやを入れて混ぜれば、出来上がりです。



[【カキご飯の動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

