

ふきごはん

峰山町二箇 井上幸代

◆ 材 料

米	1升	しょうゆ	160cc
ふき	200g	みりん	大さじ2
ちりめんじゃこ	30g	酒	大さじ2
昆布	20cm	だし汁	½カップ

◆ 作り方

- ① ふきは細くてこまかいのをゆがいて1晩水に浸けておき、あくを抜く。
1~2cmくらいに切る。
- ② ①のふきとちりめんじゃこをしょうゆ、みりん、酒、だし汁で炊く。
- ③ 昆布を入れて普通にごはんを炊く。
- ④ 炊きあがる直前に②を入れる。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜて出来上がり。



メモ

①のゆがいたふきを冷凍しておけば、一年中
食べることが出来る。



いる道具

炊飯器