

おもしろ家庭科④

(このページは、直接入力できません。)

そのまま見るか、いんさつしてつかってね !!

親子でクッキング

超かんたん！おいしい！みんな大好き！

ツナわかめごはん

私が幼稚園児のころ、給食のツナごはんが大好きで、母が家でも作ってくれたことを思い出します。

今では私の家族も大好きで、3合のご飯がペロツとなくなります。

甘くても、甘さ控えめでも、どちらもおいしいので失敗になりません。(笑)

<p>(材料)</p> <p>○お米 3合(5・5合炊き炊飯器) 炊飯器の「炊き込み最大量」を守ってね。</p> <p>○ツナ缶 2個 マグロオイル漬け(フレーク)。ライトはカツオです。</p> <p>○塩蔵わかめ 適量 もちろん生わかめでも OK。</p> <p>○薬味ねぎ 適量 最近は刻んであるものがあるね！便利だね！</p>	<p>(調味料)</p> <p>○料理酒 大さじ3</p> <p>○みりん 大さじ3 上2つは無くてもつくれます。アルコール無しで作る場合は水やめんつゆで代用します。</p> <p>○しょうゆ 大さじ3 だし醤油ならベスト。めんつゆでもおいしいよ！</p> <p>○砂糖 大さじ1~3 上白糖でもザラメでも OK。</p>
<p>一口メモ 「料理酒の煮切りについて」</p> <p>日本料理では日本酒やみりんを煮切りし、風味をよくします。煮る食材への味の浸透もよくなります。未成年のみなさんでアルコール使用に抵抗がある場合は水で代用すれば OK です。</p> <p>私は子どものころ、「アルコールの煮切りは沸騰してから3分」と教えられました。これで、アルコールは蒸発します。ただし、<u>すべてがなくなるわけではありません。沸騰時間が長いほどアルコールは減少します。</u>実際には体に影響がある量ではありませんが、幼児や体質、車の運転などにより注意が必要です。</p> <p>今回は我が家のレシピを紹介しましたが、めんつゆバージョンもおいしいので試してくださいね。</p>	

(つくり方)

① 材料を準備します。家庭によく常備されているようなものばかりですね。



② お米を洗って炊飯器のメモリどおりのお水を入れます。30分ほど置いてから普通に炊きます。



③ (塩蔵わかめの場合のみ)わかめを水で戻します。塩を流し、水に10分ほどつけておきましょう。



④ 戻したわかめを適当な大きさに切ります。



⑤ 鍋に料理酒とみりんを入れ中火で沸騰させます。沸騰したら弱火にして3分以上加熱します。水やめんつゆ(2倍に薄める)の場合は沸騰のみ。



⑥ 弱火のままの鍋にツナとわかめを入れます。ツナはオイルを少し絞る(捨てる)とあっさりします。



⑦ 醤油と砂糖を入れて混ぜたところです。砂糖の量は味見をしてください。



⑧ 炊けたご飯の上に汁ごと入れ、混ぜます。ふたを閉めて10分以上蒸らしましょう。



できあがり！

お好みで刻んだ薬味ねぎを散らしてください。



余ったご飯はおにぎりにしてもおいしいよ！
食べ終わったら、あとかたづけもしようね！

※ 今回は日本酒とみりんを使用しましたので、「親子でクッキング」としました。