

ソイの土鍋飯

調理時間：1時間30～



【必要食材・調味料】

- ・米（5合）
- ・生姜（1かけ）
- ・水（850cc）
- ・塩（少々）
- ・ソイ1匹
- ・白だし（大10）※米1合に大2
- ・かいわれ大根（適量）

【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・土鍋
- ・ざる
- ・計量カップ
- ・計量スプーン

【作り方】

- ① 米を研ぎ、ざるで水を切る
- ② 土鍋に①と水を入れ30分ほど吸水させる
- ③ ソイの内臓・エラをとり軽く塩をふる
- ④ ③を表面に焦げ目がつくまでグリルで焼く
※中まで火が通らなくてもOK
- ⑤ 生姜を細く千切りにする
- ⑥ 白だしと⑤を②に入れてさっと混ぜ、上に④を乗せ
土鍋の蓋をする
- ⑦ ⑥を強火にかけ沸騰したら弱火にし、さらに10分炊いたあと
10分以上蒸らす
- ⑧ ⑦ソイの骨をはずし、さっくりとごはんをませ、かいわれ大根
をちらして完成

ソイはアラの部分があるほうが出汁が出ておいしい！炊飯器でも作れます！