

## 干しほたての五目御飯

### 材料

干しほたて	100g
(戻し用の水	1ℓ程度)
干しいたけ	4個
(戻し用の水	0.5ℓ程度)
米	4合
ごぼう	1/2本
人参	1/2本
竹の子(水煮)	1/2個
小揚げ	1枚
白滝	200g程度
絹さやいんげん	4枚

### 調味料

薄口醤油	50ml程度
めんつゆ	100ml程度
酒	100ml
みりん	100ml
ザラメ糖	小さじ2
塩	小さじ2程度

### 作り方

- ① 干しほたてと干しいたけは、予め水で戻しておきます。  
※前日から戻しておく方がよいでしょう。  
戻したらボウルとザルで水気を切り、戻し水は残しておきます。
- ② 米を研ぎ、多めの水で20分以上十分に水を吸わせ、米が水を吸ったらボウルとザルで水気を切っておきます。
- ③ ごぼうと人参は、笹搔きに切り、竹の子は短冊切り、小揚げは竹の子と同じ大きさになる様に切り、干しいたけは薄くスライスに切り、白滝は水気を切ってある程度の大きさに切ります。  
小揚げと白滝は、熱湯を掛けて、小揚げは油切り、白滝は灰汁取りをおこないます。  
絹さやいんげんは、筋を取り、茹でて、斜めに切ります。  
※すべての具材は、長さをそろえておきましょう。
- ④ 鍋に油を敷きごぼうを入れ、油が絡まったらザラメ糖を入れて炒めます。

- ⑤ ごぼうに半分程度火が通ったら、人参を入れます。
- ⑥ 人参におおかた火が通ったら、干しほたての戻し汁と干ししいたけの戻し汁を入れます。  
※この時、網杓子で不純物を取りながら入れましょう。
- ⑦ 竹の子、小揚げ、白滝、干ししいたけ、酒、みりんを入れて煮込み始めます。
- ⑧ 沸いてきたら灰汁を取り除き、干しほたてを入れて、めんつゆ、薄口醤油、塩を入れて味を調えます。  
※この時の汁の味がそのままご飯の味になります。
- ⑨ 味が整ったら、ボウルとザルで具と汁に分け、荒熱を取った後汁は冷蔵庫で冷やしておきます。  
※天気の良い日は、具材も冷やしておきましょう。
- ⑩ ⑨の汁が十分に冷えたら、炊飯器に水気の切った米を入れ、⑨の汁を4合ラインまで入れて炊きます。
- ⑪ 炊き上がったら、⑨の具材を入れ、混ぜます。
- ⑫ 五目ご飯をよそって、絹さやいんげんを飾ったら完成です。