



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年10月号より」

秋の山の幸ご飯・・・秋の味覚と新米を味わうおいしいご飯メニュー。



## 材料(4人分)

米	3カップ
鶏肉(もも)	100g
▼A▼	
酒、しょうゆ	各小さじ1
山菜ミックス(水煮)	120g
▼B▼	
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2
栗	8コ
松たけ	1本
ぎんなん	8コ
にんじん	4cm
かぼちゃ	100g
イクラ	大さじ2

- 1 米は洗ってザルにあげ、30分以上おきます。
- 2 鶏肉は細かく切ってAの下味をつけ、山菜ミックスは、Bの調味料で2～3分煮てザルにあげ、煮汁は水を加えて3と1/2カップにします。
- 3 栗は鬼皮、渋皮をむき、水に30分以上つけてアク抜きし、松たけは食べやすい大きさに切ります。
- 4 ぎんなんはカラをむき、塩ゆでして薄皮をむきます。にんじんは、もみじの形に抜いて薄切りし、かぼちゃはいちよう切りにして固ゆでします。
- 5 1の米に2と3の具と汁を加えて炊き、炊きあがりに4を加えて10～15分蒸らします。さっくりと混ぜ合わせてイクラを散らします。