

白えびと帆立の富富富めし

おもてなし料理×日々の薬膳ごはん サローネフェリーチェ 道下欣子さん



POINT

「富山湾の宝石」シロエビと、富山の豊かな大地で大切に育てられたお米「富富富」、両方の魅力を伝えられるレシピは何か?と考えました。どちらにも共通する旨味と甘み、そして香ばしく炒めたシロエビの香りに相性の良い食材も加えたレシピです。「富富富」は冷めても美味しいので、お弁当にもお勧めです。

○材料 [2人分]

米「富富富」	1合
冷凍シロエビ(殻付き)	30g
「煮昆布」	2g
帆立貝柱	60g
えのき茸	20g
「しろえびだし」	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
水	150cc
米油	小さじ1
紫蘇	適量

○作り方 [調理時間:15分]

1. 米を研ぎ、ザルにあげておく。帆立貝柱は4等分に切り、えのき茸は2cm幅に切る。
 2. フライパンに米油を加え、中火でシロエビをほんのり焼き色がつくまで炒める。
 3. 炊飯器に、紫蘇以外の材料をすべて加え炊飯する。
 4. 器にご飯を盛り、千切りにした紫蘇を飾る。
- * 煮昆布はとても柔らかいので、お好みで千切りにしたものをご飯に混ぜ込んでも美味しい。