

# 玉蜀黍の炊き込み御飯



## ■ 説明

平成24年度和食調理講習会より

## ■ 材料と分量

<6人分>

とうもろこし・・・2本  
ヤングコーン・・・8本  
三ツ葉・・・適量  
磯海苔・・・適量  
バター・・・20g  
黒コショウ・・・少々

◆炊き込みご飯用出汁

出し汁・・・480ml  
酒・・・30ml  
薄口醤油・・・30ml  
みりん・・・15ml  
米・・・3合

## ■ 手順

1.



①とうもろこしは皮を剥いて髭を綺麗に掃除して蒸し器で20分程蒸す。  
冷めたら包丁で身を削ぎ、ほぐしておく。

2.

②ヤングコーンは半分に切り、油で素揚げしておく。

3.

③三ツ葉は2cm位に切っておく。  
磯海苔は炙っておく。

4.

④研いだお米と炊き込みご飯の出汁を土鍋に入れ、強火で炊き始め沸いてきたら吹きこぼれない程度の火加減にし、米肌が見えてきたらほぐしたとうもろこしを入れ、蓋をして弱火にし、10分火にかけ、火を止めてヤングコーンとバターを加えて10分蒸らして仕上げる。

5.

⑤炊けたご飯に黒コショウを振り、三ツ葉・磯海苔を盛る