

◎ 材料 2合分

- ◎ 米 2合
- ◎ 干しシイタケ 2~3枚
- ◎ にんじん 1/2本
- ◎ ゴボウ 1/2本 → ささがきにして、  
厚みは1cmにすると良い。
- ◎ こんにゃく 1/4枚
- ◎ 油あげ 小1枚
- ◎ 一番だしと干しシイタケの戻し汁を合わせたもの  
約 300ml ※
- ◎ うすくちしょうゆ 大さじ 2 1/2
- ◎ みりん 大さじ 2 1/2

・ 作り方

1. 干しシイタケは、水100mlほどボウルに入れて戻しておく  
米は研いで浸水させておく(30分くらい)  
浸水させることで、米に火が通りやすくなり  
ふっくらと美味しく炊き上がります
2. 戻したシイタケは、水気をしぼって、2~3mm幅に切り  
ゴボウは、ささがきにして、水にさらしておきます  
こんにゃくは、厚みを3等分に切ってから棒状に切る  
油あげは、厚みを半分にして、みじん切りにし  
にんじんは、5~6mmの角切りにする
3. 米は、一度、ざるにあげて、しっかり水気を切り、炊飯器の  
内釜に移し、しょうゆとみりんを加え、だし汁を2合の  
目盛りまでそそぎ入れる
4. 水平な場所など 2合の目盛りまで、水加減をしたら  
具材をすべて上に広げ炊飯する
5. ごはんが炊けたら、マックリと全体を混ぜ合わせる

・ 3合を炊く場合は、うすくちしょうゆ 大さじ4弱、みりん 大さじ4弱

炊き込みごはんの基本ともいえる「五目炊き込みごはん」  
ごぼう、にんじん、根菜類、こんにゃく、干しシイタケ  
油あげで五目とよります。  
だし汁を加えない場合は、鶏肉を具にプラスすると  
美味しく作れます。

# 五目炊き込みごはん

