

松田麗子の  
台所から  
こんにちわ



新米でつくる

# カボチャごはん

新米の季節到来！私は大のごはん党です。ふたを開けたときに広がる香りと、キラキラ光るごはんを見ると幸せな気持ちになります。今回はシッカリした味付けのお肉と、やさしい甘さのカボチャの、子どもも大人もどンドン箸が進む、秋らしい炊き込みごはんのご紹介です。



## 材料(4人分)

新米 2カップ  
水 2カップと40ml  
鶏ももひき肉 300g  
栗カボチャ 300g

### A

酒 大さじ3弱  
砂糖 大さじ3弱  
しょうゆ 大さじ3弱  
ショウガ 30g

### B

塩 小さじ2/3  
酒 小さじ2/3

## 下ごしらえ

新米は洗ってザルに上げ、水気を切る。炊飯器の釜に移し、分量の水を入れ30分浸水させる。

栗カボチャは種とワタをスプーンなどできれいに取り除き、皮をつけたままで2cm角に切る。ショウガは皮をむき、千切りにする。

## 作り方

- ①熱したフライパンに鶏ももひき肉を入れて、ヘラでたたくように手早く炒める。
- ②鶏ももひき肉全体が白くポロポロになったら、Aの調味料とショウガを加え、強火で時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで5～6分煮る。
- ③炊飯器に米と、分量の水、Bの調味料を入れてさっと混ぜ、②のそぼろを加え、さらにさっと混ぜたら上に栗カボチャをのせて炊く。

Reiko Matsuda

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に『松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理』（家の光協会）、『松田麗子のテレランクッキング』（広島ホームテレビ）、『無水鍋の料理』（グラフ社刊）他多数。



お料理  
ワンポイント！

新米も炊き込みごはんも  
試し炊きでちょうどいい  
水分量を見つけましょう。

ごはんを炊くときの水分量は、お米に対して2割増し、新米では1割増しにするのが基本です。試し炊きをして水分量を知っておきましょう。さらに、炊き込みごはんを作るときは、具材から出る水分量も考慮しておく、おいしく炊けますよ。

