



松田麗子の
台所から
こんにちば

おだしと卵でやさしく仕上げる

蒸し鶏と卵のおだしごはん

材料
6人分

米…3カップ
卵…4個
卵黄…2個
鶏ささみ…2本(100g)

青ネギ…少々

A | だし汁…3と½カップ
酒…大さじ2

B | 酒…小さじ1
塩…小さじ½

C | しょうゆ…大さじ1と½
塩…小さじ1

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。



《下ごしらえ》

米は洗って水気をきってAに1時間浸す。ささみは千切りにしてBに10分漬け、溶いた卵と卵黄に合わせておく。青ネギは小口切りにする。

《作り方》

- ① 厚手の鍋に、下ごしらえした米とCを加え、蓋をして火にかける。沸騰したらごく弱火にして炊く。(13分)
- ② 火を止めて、ささみの入った卵液を流し入れる。菜箸で5~6ヵ所穴をあけ、蓋をして蒸らす。(10分)
- ③ ほぐすように混ぜ合わせて、青ネギを上にとらす。

One Point



卵液を入れたあとは、手早く菜箸でごはんに穴をあけ、下まで卵液をいきわたらせるようにしましょう。余ったら次の日に炒飯にしてもおいしいですよ。

