

# かきのそば米雑炊

現代人に不足している鉄分、ミネラルやタンパク質などの栄養素をバランスよく含む「海のミルク」と呼ばれるこれからの旬の「かき」と、そば麦を伝統製法で蒸し上げ、乾燥させ、そば殻を丸抜きにして作られた成人病予防にもおすすめの「そば米」を使った雑炊です。IHクッキングヒーターなら火加減が自在だから鍋料理もお手のもの。出来たての雑炊を「フーフー」言いながらいただく。これからの季節にますます美味しいご飯の食べ方です。

●エネルギー(1人分) 245kcal  
●たんぱく質: 9.8g ●脂質: 1.8g  
●炭水化物: 41.1g ●塩分: 3.9g



## 材料(4人分)

かき 300g  
片栗粉、塩 各適量

酒 1/2cup  
しょうがの細切り 5g

そば米 80g  
ご飯 200g

大根 50g  
ニンジン 30g  
しいたけ(生) 2枚

だし汁 5cup  
薄口しょうゆ 大さじ2  
塩 大さじ1  
卵 1個

青ネギ、七味唐辛子、もみ海苔 各適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

① そば米は2~3時間水に浸け、十分給水させておきます。

② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1.のそば米を10分茹でてザルにあげておきます。



### POINT!

そば米を茹でることでヌメリが取れ、サラッとします。

③ ご飯はサッと水洗いをしてザルで水気をきっておきます。

④ かきは片栗粉と塩を適量加えて手早く洗い、流水で汚れを十分洗い落とします。

⑤ 鍋に酒としょうがを入れて煮立て、4.のかきを加えてヒーター火力6(強火)でかきの身が丸くなるまで加熱します。



### POINT!

かきは火を通し過ぎないように注意しましょう。

⑥ 大根、ニンジン、しいたけは細切りにします。

⑦ 5.のかきの茹で汁とだし汁、そば米を鍋に入れ、ヒーター火力5(強めの中火)で加熱し、煮立ったら6.の野菜を加えて塩、しょうゆで味付けし、2分程度煮ます。

⑧ 洗ったご飯とかきを加えてヒーター火力6(強火)で加熱し、再び煮立ったら卵を溶き入れ、青ネギの小口切りを散らし、ヒーターのスイッチを切り、蓋をして30秒おきます。



### POINT!

ご飯は粘り気を出さないように手早く仕上げ、かきは身が小さくなるから、最後に入れるようにしましょう。

⑨ 器に盛り付け、七味唐辛子やもみ海苔を散らします。  
※そば米だけでも、サラッと美味しく出来上がります。

【調理時間20分】