

作品名	サンサンさんまのクスクス玄米ご飯		
ポイント	<p>玄米を浸水せずに、47分で炊飯器で簡単に炊くことができます。玄米の端緒であるゴソゴソ感に、いり卵やごまを加えることで、歯ごたえのあるプツプツ感と玄米のもちもち感をひき出すことができました。</p> <p>鯛や鰹、いわしなど、季節の魚で楽しめます。また、鶏そぼろやたけのこでも出来ます。</p>		
材料 4人分	牛乳 200ml 玄米（無洗）・・・2合 牛乳・・・200ml 和風だし・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/4	にんじん（太め）・・・1/4本 さんま・・・2尾 酢・・・100ml しょうが・・・1かけ みりん・・・大さじ4 しょうゆ・・・大さじ2 卵・・・3個 サラダ油・・・大さじ1/2	ごま・・・適量 大根・・・1/8本 青じそ・・・8枚 梅干し・・・4個
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 炊飯器に玄米と水 400ml を入れ、早炊きモードにする。 ② にんじんは 5mm の厚さに切り、型で抜く。しょうが、青じそはせん切りにする。大根は皮をむいて、すりおろす。 ③ 13分経過した①の炊飯器に、牛乳、だし、塩を入れて軽く混ぜ、②のにんじんを置き、再び炊く。 ④ さんまの頭と尾を切り、半分に切って内臓等を取り除き、流水で洗う。3枚におろし、骨を取り、酢につける。 ⑤ ④のさんまを流水で洗い、水けをきる。鍋にみりんを入れて煮きる。そこにしょうゆ、しょうが、さんまを入れ、火にかける。 ⑥ 卵を溶き、フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作る。 ⑦ ほぐした⑤のさんまと、いり卵、ごまを炊けた玄米に入れて軽く混ぜる。（さんまといり卵は、ごはんの上のにのせる分を残しておく） ⑧ ⑦をおひつに移して、大根おろし、梅干し、にんじん、さんま、いり卵、青じそを上盛る。 		
写真			