



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているとうもろこしを使ったレシピをご紹介します。
夏野菜を代表する、甘味あるとうもろこしは、各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。 (川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.71 とうもろこしアスパラごはん

材料(2~3人分)

米	2合	酒	大さじ2
とうもろこし	1本	塩	小さじ1
アスパラガス	50g	水	2カップ



<作り方>

1. 米は研いでざるにあけて30分置く。とうもろこしは皮をむき、実を包丁でおとし、芯はだし代わりに使う。
2. アスパラガスは袴を取り、皮を薄くむき、8mm幅に切り、塩茹でする。
3. 鍋に米、酒、塩、とうもろこしの実、とうもろこしの芯、水を入れて蓋をして、沸騰したら弱火で10分炊き、火を止めて10分蒸らし、とうもろこしの芯を取り出してからアスパラガスを入れて大きく混ぜる。



ワンポイントアドバイス



とうもろこしの芯と実と一緒にに入れて炊くと、とうもろこしの自然な甘みのごはんいっぱい広がります。黄色に加え、アスパラガスのグリーンも爽やかで、食欲をそそります。バターと胡椒を加えると、洋風ピラフ風になります。

