



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

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



No.88 ブロッコリーご飯

材料(4人分)

- ◆米…2合
- ◆水…430ml
- ◆ブロッコリー…120g (1/3株)
- ◆生姜…少々
- ◆酒…大さじ1
- ◆塩…4g



<作り方>

1. 米は研いでザルにあげ、約30分おく。ブロッコリーの花は小さい小房に切り、塩ゆでし、茎の部分は1cm角に切る。生姜はせん切りにする。
2. 鍋に洗い米、ブロッコリーの茎、生姜、水、酒、塩を入れ、蓋をして強火にして全体が湧いてきたら弱火で10分火を通す。
3. 火を止めて10分蒸らし、ブロッコリーの花を加えてざっくり混ぜる。



ワンポイントアドバイス

ブロッコリーの茎は最初から入れて炊くとブロッコリーの香りがご飯に付いて風味豊かになり、ブロッコリーの花は最初から入れて炊くと鮮やかなグリーンがくすんでしまうので、蒸らした後に塩ゆでを加えます。♪

