



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.99 落花生ご飯

材料(2~3人分)

- ◆塩ゆで落花生 30粒
- ◆青菜(三つ葉、ほうれん草、春菊など) 30g
- ◆米 2合
- ◆塩 小さじ1/2
- ◆昆布 3cm角
- ◆酒 大さじ1



<作り方>

1. 米はといで鍋又は炊飯器に入れ、落花生、酒、昆布、塩を入れて30分置いたら炊く。
(鍋の場合は、沸騰したら弱火にして蓋をして10分炊き、10分蒸らす。)
2. 塩ゆでしてみじん切りにした青菜を加えて、切り混ぜる。

👉ワンポイントアドバイス



- ・ご飯と落花生の甘みが口の中で広がり、いくらでも食べられます☆
- ・おにぎりやお弁当、作り置きして冷凍しても良いので、小腹が空いたときに便利です。
- ・落花生の季節が9月から11月なので、1年分を塩ゆでして冷凍庫にストックしておくとも1年間楽しめます。
- ・炊飯器をあまり使ったことが無いのですが、お鍋で炊くと10分で炊きあがり、落花生ご飯が食べたいと思ったらすぐに出来るのが魅力です。

