

岡山の魚を
食べよう!



のせるタイプ
カキめし

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

210分
程度
調理時間
むき身

- カキ(むき身)…………… 300g程度
 - 米…………… 3合
 - にんじん…………… 中1/4本
 - ごぼう…………… 10cm
 - こんにゃく…………… 6cm×6cm
- ※具材はお好みで季節の物を入れる
- 炊き出汁** (全部で約610ml)
- 酒…………… 大さじ2
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - 出汁(昆布)…………… 400ml
 - カキの煮汁…………… 130ml
 - しょうが汁…………… 小さじ1

- 煮汁**
- 出汁(昆布)… 120ml
 - しょうゆ… 120ml
 - たまり醤油… 大さじ4
 - 白砂糖…………… 大さじ4 (お好みで調整)

下準備 / ★米を研いで30分吸水し、ザルに上げて2時間程度しっかり水気を切る。
★にんじんとこんにゃくは薄い短冊切り、ごぼうはささがきにする。



カキをAで炊き(沸騰して 野菜とこんにゃくをカキ 米と2の具材を土鍋(炊飯器)に入れて炊く。を炊いた煮汁で炊く。

- 4** 土鍋の場合は蓋をして、最初に強火で8分炊き、次に弱めの中火で7分炊く。
- 5** 最後は弱火にして3分炊いたら火を止めて10分以上蒸らす。
- 6** ふちからご飯をほぐして具材が均等になるように混ぜ、1のカキをのせる。
※炊飯器の場合、4 5 は不要

POINT

炊き出汁と具材は、必ず冷ましてから炊きましょう。

