

栗原さんの直火ごはんレシピ



玄米 高菜チャーハン

決め手は高菜炒め。まとめて作っておけば常備菜にも便利。
ぷちぷちした食感の玄米にゆるい卵焼きを混ぜながらいただきます。

材料(2人分)

高菜チャーハン

玄米ごはん 2膳分(300g)
高菜炒め(右記参照)大さじ3
長ねぎ 1/2本
ちりめんじゃこ 大さじ3~4
サラダ油 大さじ1

削りガツオ 適宜
しょうゆ 適宜
塩・こしょう 各適宜
ザーサイ 適宜

高菜炒め

高菜漬け 1袋(200g)
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
赤唐辛子の小口切り 1本分

卵焼き

卵 4個
塩・こしょう 各少々
砂糖 大さじ1
サラダ油 大さじ2

作り方

1. ガス炊飯器で玄米ごはんを炊く。チャーハンには2膳分を取り分ける。🔥 玄米モード
2. 高菜炒めを作る。高菜漬けは表面の塩気を水で洗い流す。味をみて塩気が強ければしばらく水に浸して余分な塩気を取る。水気をよく絞って5mm角くらいに刻み、さらに水気をよく絞る。
フライパンにサラダ油を熱し、高菜漬けを入れて強火で軽く炒め、しょうゆ、赤唐辛子を加えて調味する。🔥
3. 高菜チャーハンを作る。長ねぎは縦4つ割りにしてから1cm幅に切る。
フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこ、長ねぎを入れて軽く炒める。🔥
4. 3に玄米ごはんを加え、油が足りなければ少々(分量外)を回し入れ、パラパラになるまで強火で混ぜながら炒める。2の高菜炒めを加えてさらに炒め、削りガツオ、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。🔥
5. 卵焼きを作る。卵を溶きほぐし、塩、こしょう、砂糖で調味する。
フライパンにサラダ油を熱して流し入れ、強火で半熟状に焼き上げる。🔥
6. 器に高菜チャーハンを盛り、卵焼きをのせる。好みでザーサイなどを添える。

※このレシピに記載のモードは、ガス炊飯器「直火匠(じかびのたくみ)」に搭載されているモードです。(機種によって搭載の機能が異なります)