

旬のレシピ！



とうもろこしごはん

6月～9月に旬を迎える、とうもろこしは、時間と共に味が落ちやすいので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。皮の色が鮮やかな緑色でヒゲが茶色で乾燥しておらず、実が先まで詰まっていたりふっくらしているものが新鮮なとうもろこしの特徴です。すぐに食べない場合は、茹でたり蒸したりした後、密封して冷凍保存するとよいでしょう。

今回ご紹介する、とうもろこしごはんは、実はもちろん、芯から出るうまみも一緒に炊き込み、とうもろこしの甘みと香りも楽しめるごはんです。ぜひ作ってみてください。

材料	作りやすい分量 (4人分)
とうもろこし.....	1本
米.....	2合
酒.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
バター.....	10g
お好みで 粗びきこしょう・乾燥パセリ.....	少々



【作り方】

- ① 米は洗った後、炊飯器に入れて2合の目盛りまで水を入れて浸水させる。
- ② とうもろこしは皮をむいて、芯と実の間に包丁を入れて実を切り落とす。
- ③ ①に酒、塩、②、とうもろこしの芯を入れて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、芯を取り出し、バターを加えて混ぜる。

茶碗に盛り、お好みで粗びきこしょうや乾燥パセリをふる。

【栄養価】(1人分)

エネルギー 326kcal / たんぱく質 6g / 脂質 3.4g / 食塩相当量 0.78g