



とうもろこしと枝豆のご飯

トウモロコシは世界三大穀物のひとつ。水に溶けだす栄養素も炊き込みご飯なら逃さずに摂れます。捨ててしまいがちな芯も一緒に炊き込むことで、旨味がアップします。

【材料】

米	2合
トウモロコシ	1本
枝豆	100g
水	適量
塩	少々

【作り方】

1. 米は研いで、通常炊飯する分量の水に30分～1時間ほど浸水させておく。トウモロコシは皮をむいて、実を包丁で切り離す。枝豆は塩茹でし、鞘から取り出しておく。
2. 米（1）に塩を加えて軽く混ぜ合わせたら、トウモロコシ（1）の芯と実を上を広げて炊飯する。
3. 炊きあがったらトウモロコシの芯を取り出し、枝豆（1）を加える。底からさっくりと混ぜ合わせ蒸らす。