

おだしのうね乃



春の七草がゆ

この作り方でお粥の概念が変わる？！おかゆが苦手な方にもおすすめです。

材料（2人前）

お七草 1セット

生米 150g(1/3合)

水 1L

昆布 5g

塩 1g

作り方

1 【下準備】

昆布を水1Lに浸けておく

2 土鍋に、生米と昆布だし(水出し)を昆布ごと入れて火にかける

3 鍋底がふつふつとしてきたら、昆布を取り出してお米が柔らかくなるまで更に火にかける(約25分)
〈Point!〉蓋を閉めずに中火くらいで沸かすように炊くと、対流が生まれ美味しい炊きあがります
*吹きこぼれないように火加減を調節してください

4 スズナ、スズシロは一口大に、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザは細かく切る

5 炊き始めて10分ほど経ったら、スズナ・スズシロを加える

6 お米が柔らかくなったら、残りの七草と塩を加えて2分ほどフツフツさせて完成

このレシピで使った商品



利尻昆布