



薬味たっぷりちらし

心身のリセットに
★★☆

カロリー	300kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 夏レシピ
食材	米 野菜
効能	冷え むくみ カゼ のぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 消化不良
体質	気虚 気滞 瘀血 陰虚 水毒 陽虚

材料【4人分】

*下ごしらえ

炊飯器にといだ米、通常より少なめの水、千切りにした土ショウガ、粗塩、酒、昆布をのせて炊く。

合わせ酢はひと煮立ちさせて冷ましておく。＼point!／合わせ酢は一度煮立たせておくと、まるやかなすしめしになります。

薬味はすべて粗めのみじん切りにし、さっと水にさらして水気をしぼり、冷めた合わせ酢につけておく。＼point!／水にさらしすぎると、せっかくの成分が出ていってしまいます。かといって、さらさないのも青くさみが気になってしまいます。

*材料

<生姜ごはん>

白米：2合

土ショウガ：40g

粗塩：小さじ1/2

酒：大さじ2

だし昆布：5cm四方

<合わせ酢>

さとう：大さじ2

酢：80cc

<薬味>

青じそ：20枚

みょうが：4コ

あさつき：4本

作り方

- 炊きあがった生姜ごはんをボウルに移し、<薬味>が入った<合わせ酢>をまわしかけ1分そのまま置いて蒸らす。
しゃもじで切るようにまぜ、うちわなどであおいで、人肌くらいまで粗熱をとる。
*生姜ごはんだけでも、とても美味です。

- 器に盛りつける。