

料理にチャレンジ!



食材の香りとうま味がぎゅっ!
この一杯で秋の味覚を大満喫♪

普段あまり料理はしないので大丈夫かな?と少し心配ですが、少しでも作りたいなと思ってもらえるように料理したいと思います。がんばります!

たかく
高工さん 今回挑戦するのは…
コープみらい コープ牟礼店
レジサービス担当 入職3年目
年配から若い世代まで、お客様の層は幅広いです。高齢の方には聞こえやすい声で話すなど、どの世代の方にも気持ち良くお買い物してもらえよう心がけています。お客様と会話することが大好きなので、声をかけていただくとうれしいです。



CO-OP 産直
秋田あきたこまち

さばと春菊の混ぜごはん

Step 1 食材を切る



春菊は葉と茎に分け、茎は5mmくらいに、葉とまいたけは食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。



2 米を洗う



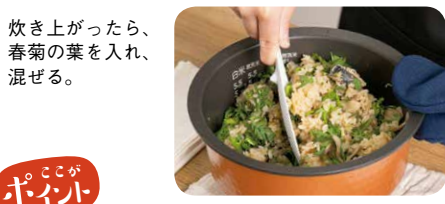
米をといでざるにあげ、水気を切ったら米を釜に入れAとさばの水煮の汁を加え、2合の線まで水を入れ、ざっくり混ぜる。

3 食材を入れて炊飯する



Step2に春菊の茎とまいたけ、しょうが、さばの身を入れて、普通に炊飯する。

4 春菊の葉を加える



炊き上がったら、春菊の葉を入れ、混ぜる。

ポイント

春菊は2~3回に分けて入れると混ぜやすくなります。



おいしく炊けますように♪

- 材料(4人分)
CO-OP 産直
秋田あきたこまち… 2合
春菊… 100g
CO-OP さば水煮 (身と汁に分ける)… 2パック(160g)
まいたけ… 100g

- しょうが… 1片
酒、みりん… 各大さじ2
A しょうゆ… 大さじ1
顆粒和風だし… 小さじ1
水… 適量

意外と簡単で、1人でも作れると思いました。味もしっくりついていておいしかったです。秋・冬にぴったりのメニューだと思っています。今度作ります!



器に盛ったら… 完成!

動画も公開中!

