



昼 食

Lunch

— Pilaf —

オリーブオイルで炒めて炊く。
お米の国のおいしさの工夫

ピラフ

スペインやイタリアは、お米料理も種類が豊富。中でも、
オリーブオイルで炒めてから土鍋などに入れたスープで
炊き上げるピラフはお米の粘りが
少ないパラリとした食感が特徴的。日本の炊き込みご飯とは
またひと味違ったおいしさが楽しめます。

完熟トマトの栄養がぎゅっと
詰まったジュースで炊き上げます

トマトベースの チキンピラフ



材料(2人分)

米	2 合
オリーブオイル	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個
鶏ムネ肉	120g
トマトジュース	120ml
水	200ml
塩	少々
パセリ	1 枝

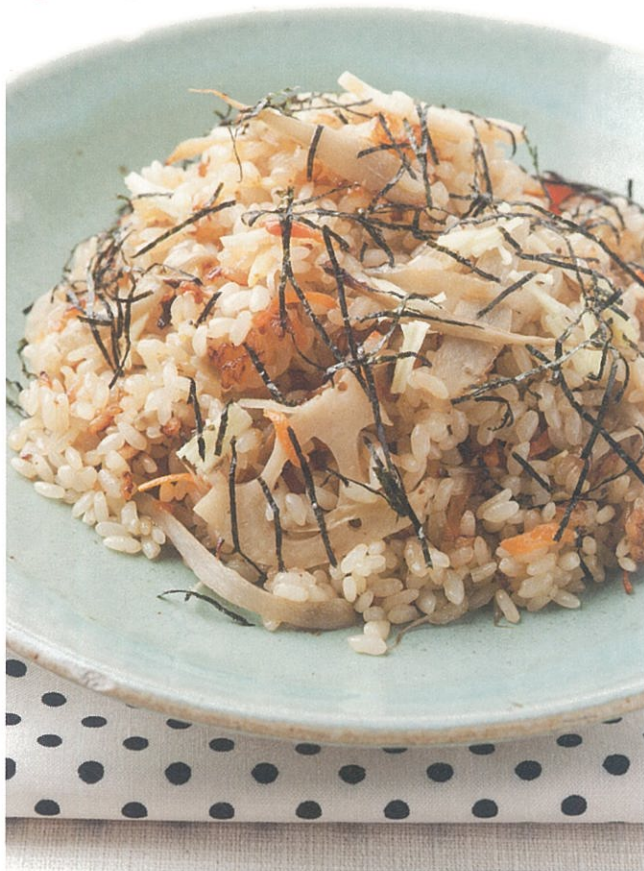
つくりかた

- ① 玉ねぎはみじん切りに、鶏ムネ肉は2cm 角に切る。
パセリは葉をつまんでみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルの半量を熱し、玉ねぎと鶏ムネ肉を炒める。玉ねぎに火が通って透明感が出てきたら、一度皿に取り出す。
- ③ ②の鍋に残りのオリーブオイルを熱して米を炒め、炊飯器に入れる。米の上に2の玉ねぎと鶏ムネ肉を加え、トマトジュースと水を注いで塩をふり、いつも通りに炊く。皿に盛って、パセリを散らす。

34



35



塩味でも塩は隠し味のつもりで。
大人味のあっさりピラフです

根菜ピラフ



材料(2人分)

米	2合
レンコン	40g
ニンジン	30g
ゴボウ	30g
ショウガ	10g
オリーブオイル	大さじ2
出汁(うすめ)	300ml
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
海苔	適量

つくりかた

- ①米はといでからザルにあげて水を切る。レンコンとニンジン皮をむいて薄切りに、ゴボウはさががきにする。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1とショウガを入れて弱火にかけ、オイルがあたたまったら、中火にしてレンコン、ニンジンを軽く炒める。火が通らなくてもOK。一度とりだしておく。
- ③②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れて米を加え、軽く炒める。
- ④炊飯器に③の米を入れて、②のレンコンとニンジン、ゴボウを乗せる。しょうゆと塩で薄めに味つけた出汁を注ぎ、炊き上げる。器に盛って、海苔を散らす。

36

炊飯器で炊き上げる場合は
玄米炊き程度の固め設定で
塩味の鮭ピラフ



材料(2人分)

米	2合
鮭缶	小1個
ショウガ	10g
オリーブオイル	大さじ2
水	320ml
塩	少々
細ねぎ	1/4束

つくりかた

- ①フライパンに細切りにしたショウガとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、米を加えて炒める。
- ②①を炊飯器に入れ、鮭缶の身を軽くほぐしながら米の上に散し、水を加えていつも通りに炊く。器に盛り、小口切りした細ねぎを散らす。

