



## 葉生姜と帆立の 炊き込みご飯

ショウガを加熱すると生成される「ショウガオール」は体を温めたり、食欲増進、血行促進などの効果があります。気候の変化でなんとなくすっきりしないこの時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れることがおすすめ。旬の葉生姜は辛みを残しながらもさわやかな後味が魅力です。

### 1. 米の準備をする

米は洗って水を切ってから調味料（酒、しょうゆ、みりん）を入れ、だし汁を加えて水分を調整する。軽く混ぜ合わせたら昆布を乗せ、30分ほどおく。

### 2. 具材を切る

葉生姜は薄切りまたは千切りにする。油揚げも千切りにする。

### 3. 炊飯する

「1」にペビーホタテ（生食用）、生姜、油揚げを加えて炊き上げる。

### Point!

辛みを楽しみたいなら  
炊き上がったご飯に  
生姜を追加トッピング！