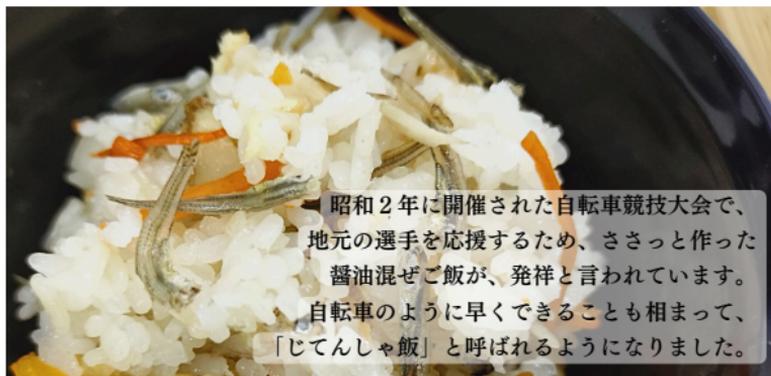


◆じてんしゃ飯



昭和2年に開催された自転車競技大会で、地元の選手を応援するため、ささっと作った醤油混ぜご飯が、発祥と言われています。自転車のように早くできることも相まって、「じてんしゃ飯」と呼ばれるようになりました。

材料 6人分

食 材	・ 米	5合
	・ かえり煮干し	30g
	・ ごぼう	50g
	・ にんじん	小1/2本
	・ 油揚げ	1枚

調 味 料	・ 薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
	・ 日本酒	大さじ1と1/2

作り方

01 下ごしらえ

1. 米を洗ってざるに上げる
2. ごぼうはのささがき、にんじんは千切りにする
3. 油揚げは油抜きし、二つ折りにして千切りにする



02 炊き込みご飯を炊く

1. 炊飯器に下ごしらえした食材と、かえり煮干しを入れる
2. それに全ての調味料と水を適量入れ、混ぜ合わせ、炊き込む



03 盛り付けて完成

1. お茶碗に盛り付けて完成



※冷めてもおいしいので、おにぎりも定番です

