

カキごはんの作り方

材料(4人分)
 カキむき身…20個
 米…3合
 生姜…千切りひとかけ
 出汁…700cc
 せり、みつば等…適量
 酒…大さじ3
 醤油…大さじ2
 塩…少々

作り方

1. 出汁にしょうがを入れ煮立て、さつとカキを煮る。
2. ザルで出汁とカキをわけ、出汁は540ccを残す。
3. 調味料を入れた出汁で米を炊く。沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火にしてさらに15分。
4. 炊きあがったらカキを入れ5分蒸らし、セリをちらして完成。



カキは出汁と分けておく。



フタと鍋の隙間が素材からの水分で埋まり圧力鍋の効果が高まる。

今日は久しぶりにダッチオーブンを使った料理をご紹介。ダッチオーブンはキャンプの焚火でも家庭のガスコンロでも活躍する鋳鉄製の鍋だ。ダッチポットではなくオーブンと呼ぶのは蓋の上にも炭など火種を置いて上下から加熱できるから。これにより鶏肉を丸のまま焼いたり、ケーキやパンを焼いたりできるのが一番の特長だ。焼く、煮る、蒸す、揚げる、燻す、と役回りが広い。わが家では、焼売を蒸したり、唐揚げを揚げたり、蓋で焼肉をしたりと活躍している。

重くて手入れの手間は掛かるが、ぜひ挑戦してみたい。鋳鉄の重い蓋の圧力効果、蓄熱効果が高いダッチオーブンはご飯をふわっと炊くのも得意だ。ただ白米の場合は油の匂いが気になるかもしれないので炊き込みごはんがおすすめ。今回は旬をむかえ始めたカキの炊き込みご飯をつくってみた。この料理のポイントは炊き込みごはんなのに、カキを炊き込まないこと。別にする事で濃厚なエキスとプリプリの食感を同時に味わうことができる。



レシピ制作・料理・撮影・文
岡野 朋之

うまいつまみを求めて世界をさまよって歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

カキごはん



焚き火で、炭火で、大活躍のダッチオーブン。いつかは挑戦したいと思っている人も多いのでは。手に入れたならぜひ家の中でも活用を。確かに重いですが、だからこそ美味しく作れます。使用した後は洗剤を使わず洗い、油をなじませて。使うごとにツやつやした鍋に育つのも愛着がわきますね。