

「ゴールドラッシュ(R)」と 鶏肉の炊きこみご飯

トウモロコシのレシピ



炊飯器で簡単に作れる！
シンプルながら素材の味わいと
香りがしっかり楽しめます。

材料（4人分）

スイートコーン	
「ゴールドラッシュ」	水……………380ml
……………1本	A 酒……………大さじ2
米……………2合	塩……………小さじ1/3
鶏むね肉…1枚(250g)	粗びき黒こしょう…適量
塩……………小さじ1/2	イタリアンパセリ(あれば)
こしょう……………少々	……………適量

下ごしらえ

米は洗ってざるに上げておく。

作り方

- ①「ゴールドラッシュ」は長さ半分のところ包丁で軽く切りこみを入れ、半分に折る。芯に沿って実をそぐ。芯も取り置く。
- ②鶏肉は塩とこしょうで下味を付ける。
- ③炊飯器の内釜に米を入れて【A】を加え、さっと混ぜる。(2)のをせ、あいたところに(1)の実と芯を入れ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら芯と鶏肉を取り出す。鶏肉は粗熱が取れたら大きくさいて戻し入れ、全体をさっくりと混ぜる。器に盛り、粗びき黒こしょうを振ってイタリアンパセリを飾る。

ポイント

粗びき黒こしょうは多めにかけてもアクセントになっておいしいです。