



## しょうが風味おこわ



### 材料（4人分）

米	75g（1/2合）
もち米	75g（1/2合）
昆布	2g（小1枚）
かつお節	2g
水（だし用）	230cc
料理酒	10g（小さじ2）
みりん	10g（小さじ2）
塩	少々
しょうゆ	9g（小さじ1強）
しょうが	5g（1かけ）
しらす干し	10g
ねぎ	20g
ごま	少々

### <作り方>

- ① もち米は、炊く4～6時間前から水に浸漬しておく。
- ② 昆布とかつお節でだし汁をとっておく。
- ③ 米、もち米、だし汁、調理酒、みりん、塩、しょうゆ、短めの干切りにしておいたしょうが、しらすを釜に入れ、炊飯する。
- ④ ねぎは小口切りにし、出来上がりに混ぜる。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④、ごまを混ぜ合わせる。



しょうがに含まれるシネオールには食欲増進の働きを持つ成分が含まれており、疲労回復に役立ち、健胃・解毒・消炎作用があると言われています。また、体を温める働きのあるショウガオールも含まれているため、冬にぴったりの食材です。

しょうがの色は白っぽくツヤがあり、茎の切り口付近が綺麗な紅色の物を選ぶと良いです。しょうがを手軽に長期保存する場合は、冷凍保存がおすすめです。干切りやみじん切り、すり下ろしてから冷凍すると時短になります。