

超簡単でワイルドだってば！手羽先と魚介類の釜飯

使用したダッチオーブン (D0)

Lodge 10inch ダッチオーブン

【材料】(今回は4~5人分)

釜飯

- ・米：3合
- ・手羽先：4本
- ・シャケ：1切
- ・えび：10匹くらい
- ・ほたて：6個
- ・絹さや：1パック
- ・青じそ：4枚

調味料

- ・醤油：大さじ2
- ・白ワインまたは料理酒：大さじ2
- ・コンソメ顆粒：大さじ1
- ・黒こしょう：適量
- ・オリーブオイル：適量
- ・水：600cc

(1)米3合を測り、研いでから水につけておく。

(2)手羽先を醤油（大さじ1）と黒こしょうで下味をつけ、30分程おく。

(3)プレヒートしたD0にオリーブオイルをたらし、手羽先を両面に焼き色がつくまで焼く。



(3)手羽先の両面を焼く

(4) (1)の米を入れ水 600cc を注ぎ、コンソメ（大さじ 1）、醤油（大さじ 1）、酒（大さじ 2）を入れる。その上にエビ、ホタテ、シャケ、手羽先、絹さやの順に乗せ、強火で炊く。焦げ付かないように香りをかぎながら湯気が少なくなったところ（7,8分）で弱火にし、湯気がほとんどでなくなった（12分）ところで蓋を開け、水気がなければ炊き上がり。



(4)米と具材を投入



(4)炊き上がり

(5)炊きあがったらかき
ておく。

混ぜて 10 分ほど蒸らし



(5)かき混ぜて 10 分蒸らす

(6) (5)を茶碗によそって、千切りにした青じそをふりかけ、美味しく召し上がる。



ハイ、できあがり。召し上がれ！