

## 番号 40 ごぼうとひじきのピリカラおにぎり

中村 政道 さん ( 67 歳)

## ☆コメント

ごぼうで歯ごたえ、ヒジキで滋養、大葉でにが味、海苔で磯の風味とパリッ感、豆板醤でピリッ感。

これらすべてが一口で口の中にスーと広がる幸せ感。なんて美味しいおにぎりなんだろう。



☆調理時間 約 30分

## ☆レシピ

(材料・20個分)

ごぼう	1本
人参	1本
ひじき 乾物	1袋
豆板醤	小さじ3
和風だしの素	1袋
手巻海苔	20枚
大葉	20枚
食用油	少し
塩	少し
ごはん	4合

## 作り方

- ① ごぼうは少し大き目にさがきし、水にさらしあくを取る。ザルで水を切る。
  - ② 人参に適当に千切り、水にさらしザルで水を切る。
  - ③ ひじきは水でもどしザルで水を切る
  - ④ フライパンに油を引き、強火でごぼう、人参をいためる。ひじきを加える。  
和風だしの素、塩、豆板醤を加える。  
豆板醤は大人が食べるときは小さじ3杯がいい塩梅。
  - ⑤ ごはんをボールに入れ、いためた具とまぜ合わせる。  
具が多い方が歯ごたえもあり、おいしい。
  - ⑥ 小さ目のおにぎりにして大葉を敷く。海苔で手巻の要領で巻く。
  - ⑦ パクッと食べる。
- おかずは全くいらない。漬物も不要。熱いお茶だけで結構。  
おにぎりは冷めても大変おいしい。熱いお茶があればなお結構。