



シンプルな味付けで季節の香りと歯ざわりを楽しむ  
**みょうがと油揚げの混ぜご飯**

材料(4人分)

米…………… 2合  
みょうが…………… 3個  
小梅…………… 7個  
青ジソ…………… 4枚  
油揚げ…………… 1枚  
しょうゆ… 大さじ1と1/2

作り方

- ①米は洗ってざるに上げ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ②ミョウガは薄切りにし、小梅は種をとって細かくきざむ。
- ③油揚げは表面をさっとあぶって1cm角に切り、しょうゆを混ぜる。
- ④炊き上がったご飯に②と③を加えて混ぜ合わせる。器に盛って細く切った青ジソを添える。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----