

グリーンピースご飯

栄養価(1人分)

エネルギー	558 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	4.6 g
炭水化物	110.3 g
食物繊維	6.5 g
塩分	1.0 g
カルシウム	33 mg



材料(4人分)

米(精白米)	480g	3カップ
グリーンピース	120g	1カップ
水	720cc	3.6カップ
塩	3g	小さじ1
酒	15cc	大さじ1

作り方

- ① 米はたっぷりの水で手早く3~4回水をかえて洗う。
- ② 洗ったら水を切り、水加減して夏期は30分~1時間、冬期は1~2時間浸漬する。
(炊飯中、米が必要な水分をうまく吸収するためには、浸漬時に十分に吸収していることが必要である。)
- ③ グリーンピースは、塩茹でにしておく。(豆の色を美しく仕上げるため)
- ④ 鍋に②の米を入れて強火で沸騰するまで炊き、その後中火で10~15分間加熱し、③のグリーンピースを入れ、10秒程度火を強めて余分な水分をとばす。
- ⑤ ④を10~15分蒸らす。(蒸らし後、水蒸気が水滴となり飯に付着すると、食味が悪くなるので、全体を軽く混ぜ、乾いた布巾をかけておく。)

ひとくちメモ

グリーンピースは春から初夏にかけて出回り、カロチン(ビタミンA)やビタミンCを多く含む。また、アミノ酸の一種であるグルタミン酸(うまみ成分)をたくさん含むため、食べた時にうまみや甘みを感じる。長時間煮るとビタミンCなどが壊れるので、さっと加熱して食べるか、カロテンを効率よくとるために、油と一緒に調理すると良い。