



ジャンバラヤ(5人分)

材料

- 米:500g
- お湯:500cc
- バター:50g
- 唐辛子粉:適宜
- ローリエ:1/2枚
- 玉ねぎ:1/4個
- 塩:5g
- ベーコン:150g
- チョリソーソーセージ:150g
- チキン(胸肉):200g
- 海老:適宜
- ピーマン:適宜
- トマト:適宜
- パプリカ粉又はコチュジャン:適宜
- チキンブイヨン:適宜

作り方

1. 米を洗い20分ほど水を切る。
2. 鍋にバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
3. 米を入れ、好みに応じて唐辛子粉を振り入れ、さらに炒める。米が透きとおってきたら、沸騰したお湯とローリエを入れ中火で混ぜる。お湯が米の表面くらいの量になるまで煮たら、フタをして180度のオーブンで15分ほど加熱する。
※オーブンがない場合は、弱火で水分を飛ばす。
4. その後、フタをしたまま10分程度蒸らし、よくかき混ぜる。
5. 1cm角に切ったベーコン、薄くスライスしたチョリソーとチキン(胸肉)の順に炒め、好みで海老を炒める。
6. 十分に火が通ったら、1cm角に切ったトマト、パプリカ粉又はコチュジャンを入れ、先に作ったバターライスと合わせ、最後にチキンブイヨンを加えてさっと強火で炒める。



ピンクの焼き鰹ちらし寿司(4人分)

材料

- ビーツご飯
 - お米:3合
 - ビーツ【みじん切り】:1個
 - 塩:小さじ1
 - 焼き鰹【骨を取り身をほぐしておく】:3枚
 - きゅうり【輪切りにし塩もみ】:1と1/2本
 - 大葉【千切り】:10枚
 - ミョウガ【輪切り】:4本
 - 新生姜【みじん切り】:2かけ
 - らっきょう【輪切り】:10個
 - 白ごま:多め
 - 卵【炒り卵】:3個
 - レモン:1個
- 寿司酢
- 酢:100ml
 - 砂糖:大さじ4
 - 塩:小さじ2

作り方

1. ビーツご飯を固めに炊く。
2. 鰹を焼いて下処理し、野菜はすべて下ごしらえする。たまごは炒り卵に。白ごまは軽く炒る。
3. 酢飯の材料を混ぜ合わせ、生姜を混ぜ合わせておく。
4. 炊き上がったご飯に、3を加えて切るように混ぜ、酢飯を作る。
5. 4を器に盛り1と2を飾り盛り付け完成。食べる直前にすべて混ぜ合わせお好みでレモンを絞る。