

秋はなぜか、ごはんが美味しい季節ですね。

これまでアーリーバードで紹介したごはんは、きのこの混ぜご飯、ツナのたきこみご飯、鮭の焼き漬けごはん、簡単いも栗ごはん、かやくご飯、さつま芋と枝豆ご飯、秋刀魚ごはん、塩鮭で作るちらし寿司など8品。

さて今回は・・・食材の組み合わせを学ぶべき沖縄のししじゅーしー（豚肉入り炊き込みご飯）と牛乳とバターの風味がやさしい口あたりのミルクコーンピラフです。

しじゅーしーは豚肉の強さを昆布と干しシイタケで調和し、肉臭さをしょうが汁でおさめた一品、

ミルクコーンピラフは牛乳嫌いな人でもまったく判らずに食べてしまうようなカルシウムアップのごはんです。

\* <ししじゅーしー>

材料	4人分
米	2合
豚肉（塊）	200g
昆布	8セン角1枚
干しシイタケ	2枚
細切り昆布	10g
酒	大2
しょうゆ	大1 1/2
塩	小1/3
しょうが汁	大1

1. 米はといで2合の目盛りに合わせて30分以上水につける。
  2. 鍋に豚肉と昆布、干しシイタケを入れ豚肉がかぶるくらいの水を加え、水から20分ほど中火であくを取りながら煮る。
  3. 2. から昆布と干しシイタケを取り出し細切りにする。豚肉は煮汁が冷めるまで浸しておき、冷めたら小さな角切りにする。
  4. 1. の米の水を1カップ捨てて、3. の煮汁としょうゆで1カップにして加え、酒、塩を加え、3. の昆布、干しシイタケ、豚肉、細切り昆布を米の上にのせて炊きあげる。
  5. 4. が炊きあつたらしうが汁をきり混ぜ器に盛る。



\* <ミルク&ヨーンピラフ>

材料	4人分
米	2合
ホタテ缶小	1缶
牛乳	160cc
スイートコーン（缶詰）	100g
バター	大1
酒	大2
塩	小1/3

1. 米はといで2合の目盛りに合わせて30分以上水につけたら1カップ分の水を捨てる。
  2. ホタテ缶の汁と牛乳で1カップにして1. 加える。バター、酒、塩も加えたらホタテ缶のホタテ、スイートコーンを米の上にのせて炊く。

