

房総カツオパエリア

材料 3人分 (目安量です)	
・米	2合 (2カップ、360cc、300g)
・水	炊飯器のメモリまで 鍋の場合は、430cc 無洗米の場合は、水を小さじ2杯追加する (糠がない分お米が多く入るのでその分の水を追加します)
・塩	小さじ1杯 (約6g) : お好みで調整ください
・カツオ (刺身用)	300g
・しょうが	親指くらいの大きさ分 (10g)
・ごぼう	1/3本 (60g)
・にんじん	1/5本 (40g)
・アスパラガス	2本 (40g)
用意するもの	
・炊飯器	
・包丁	
・しゃもじ、木へら	



アレンジ

- ・他の生鮮魚介類でもおいしくできます
- ・塩サンマ、塩アジ、塩イワシなどでもできます (塩は不要です)
- ・魚介の佃煮で作ると新しい発見があります (塩は不要です)

作り方

- ① 米を洗って (無洗米の場合は不要)、炊飯器に入れ、水、塩を入れて全体にまぜてから30分置く
* 急いでいる場合は省略してもOKですが、こうするとよりおいしくなります
- ② しょうがは、千切り
ごぼう、にんじんは、長さ4cmくらいのささがき
アスパラガスは、長さ4cmくらいで斜めに切る
カツオは、少し厚めに切っておく
- ③ ①の炊飯器の米の上に、野菜、カツオの順にのせて、普通に炊く
- ④ できあがったら、全体にまぜて盛り付ける

いろいろなお魚を知ろう!

お魚といってもたくさんの種類があります。
形や色、味も様々です。
いろいろなお魚を食べて、
いろいろな味を知りましょう!
自分のお気に入りのお魚を発見しましょう!

房総オレンジ海の幸パエリア

材料 3人分 (目安量です)	
・米	2合 (2カップ、300g)
・油	小さじ2杯
・塩	小さじ1・1/3杯 (約6.6g)
・水	オレンジジュースを
・オレンジジュース	200cc+大きじ1杯強 (216ml) 入れたあと、 水で炊飯器の線まであわせませす。 無洗米の場合は、水を小さじ2杯追加します。 鍋で炊く場合は、それぞれ200cc+大きじ1杯強 (216ml) ずついれます。
・刺身盛り合わせ	2~3種類のお刺身を5~6切ずつ ブリ 50g マグロ50g イカ 20g など
・ズッキーニ	1/5本 (30g)
・いんげん	4本 (30g)
・青ピーマン	小1個 (30g)
・赤ピーマン	1/6個 (30g)
・黄ピーマン	1/6個 (30g)
・しめじ	小パック1/5 (20g)
・ひじき	大きじ2杯くらい (10g)
用意するもの	
・炊飯器	
・包丁	
・しゃもじ、木へら	



アレンジ

- ・刺身は、魚、貝、いか、たこなどお好みでどうぞ。
- ・塩サンマ、塩アジ、塩イワシなどでもできます (塩は不要です)
- ・魚介の佃煮で作ると新しい発見があります (塩は不要です)

作り方

- ① 米を洗って (無洗米の場合は不要) 水を切る
- ② 炊飯器に米を入れ、水、オレンジジュース、油、塩を入れて全体にまぜておく
- ③ ズッキーニは、5mmの輪切り
いんげんは、1/3の長さに切る
青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは、5mm厚の輪切り
しめじは、1本ずつに分けておく
ひじきは、長ひじきの場合はいんげんの長さにあわせて切る
- ④ ②の炊飯器の米の上に、野菜、刺身の順にのせて、普通に炊く
- ⑤ できあがったら、全体にまぜて盛り付ける

キュウリ Cucumber
分類は、ウリ科キュウリ属
とても多くの品種がありますが多く
「白イボ系」といわれるもの。
日本では生で食べられることが多い。

キュウリ?
ズッキーニ?

ズッキーニ Zucchini
分類は、ウリ科カボチャ属
キュウリに似ていますが、
カボチャの仲間。
皮が硬いので、主に加熱調理して
食べる。