

# しょうがごはん



## 《材料》 (4人分)

米	カップ2 (360ml)
しょうが	40g
油揚げ	1枚
薄口醤油	大さじ2
酒	大さじ2

## 《作り方》

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ2カップの目盛りに合わせて水を入れる。そこから、大さじ4の水を除く。炊き込みご飯は、調味料を入れる前に15分以上水に漬けておくといよい。



- ② しょうがは、皮をむいてみじん切りし、ざるに入れ流水で軽く洗って水分を切る。油揚げも、みじん切り(必要なら、切る前に熱湯をかけて油抜きをする)。



- ③ ②と調味料を入れ炊飯する。



水分量：米2カップ分の水の量から加えた調味料分(大さじ4)を除き、もとの水分量にする。

## ★ しょうがの保存方法



- 冷蔵はせず新聞紙に包み、袋に入れて冷暗所に保存する。
- 冷凍保存：薄切り、みじん切り、すりおろしなどにして冷凍保存する。フリーザーバックに入れ、薄く板状にして凍らすと使用时、必要量を折って取り出せるので便利。
- 乾燥保存：干ししょうが(うす切りにして3日ほど天日干ししてからに)にして冷蔵庫で保存。煮物(魚の煮付けなど)に使ったり、フードプロセッサで粉にしてふりかけ(お菓子など)で使う。
- 加工：ガリ(甘酢漬け)、つくだ煮、ジャム(砂糖と水で)、生姜糖(少しむつかしい)

