

定番麦とろごはん



材料(3~4人分)

やまと芋	……………	250g	麦めし	
だし汁	……………	2カップ	米	…………… 1.6カップ
しょう油	……………	小2	麦	…………… 0.4カップ
みりん	……………	小1	水	…………… 460CC
卵黄	……………	1個		
酢	……………	適量		
ねぎ	……………	少々		
青のり	……………	少々		

作り方

- ①麦めしは米と麦を混ぜ、洗って水を加えて30分ひたしてから炊きます。
- ②だし汁を温ためて塩・しょうゆ・みりんで味をつけ、冷やしておきます。
- ③やまと芋は皮をむき、酢水につけながら鉢で、粘りが出るまでよくすりませます。卵黄を入れ、よく混ぜます。
- ④②の冷えた味付きのだし汁を少しずつ加えてのばします。
- ⑤茶わんに盛った麦めしの上にとろをかけます。お好みで青のり・ねぎを添えます。