



“魚介の旨味際立つ” シーフードポンピラフ

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

炊飯器で手軽にできるポンジュース風味のシーフードピラフ。
サフランの代わりにポンジュースを使うことで、色味が一層引き立ちます。



作って *Eating!*
食べてみました。

見た目はサフランライスそのもの。
程よいポンジュースの酸味と風味が
魚介類とマッチして、クセになる味
です。冷めると柑橘味が弱まるので、
温かいうちに食べることをおすすめ
します。

▶ 作り方

1. 米を洗って、ざるにあげて水気をきっておく。たまねぎ・にんじんはみじん切りにしておく。
2. フライパンにバターを熱してたまねぎを炒め、しんなりしたら米を加え、全体にバターをなじませる。米が半透明になったところで、火を止め、炊飯器に入れる。
3. 炊飯器にポンジュース・水・固形コンソメ・料理酒・にんじん・シーフードミックス・コーン・塩・こしょうを加えて軽く混ぜ、炊飯する。
4. ご飯が炊けたら、さっくり混ぜる。必要に応じて、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛り、パセリを添え、できあがり。

▶ 一口メモ

魚介類は火を通しすぎると具が縮んで硬くなるので、[2]でたまねぎを炒める前にシーフードミックスをバターで炒めて一旦取り出し、[4]の仕上でご飯の後で加えるとボリューム感が出ます。

▶ 材料(4人分)

- 米 …………… 3合
- たまねぎ…………… 200g(中1個)
- にんじん…………… 200g(中1本)
- バター(有塩) …… 30g
- ポンジュース…………… 500ml
- 水 …………… 100ml
- 固形コンソメ…………… 1個
(粉末であれば小さじ2)
- 料理酒…………… 大さじ1
- シーフードミックス…………… 250g
- つぶ状のコーン…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 適量
- パセリ(飾り用)…………… 適量

