

1人分

317

kcal

Olive rise

健康オリーブ料理
レシコンテスト 2012
入選作品

オリーブときのこのかきまぜ

作 者 平井 若子

コ メ ン ト

小豆島の郷土料理「かきまぜ」をオリーブの実やオイルを生かして作ってみました。オリーブの実やオイル、エビ、きのこ、それぞれの美味しさが混ざり合って贅沢な「かきまぜ」が出来上がりました。「かきまぜ」という伝統を若いお母さんに形をかえて伝えていきたいという思いを込めて、作り方も簡単にできるように考えました。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (6人分)

米 2.5合
オリーブの新漬け 18粒
えび 10尾
しめじ 100g
エリンギ 100g
生しいたけ 100g
人参 1/2本
塩 小さじ2/3
オリーブオイル 大さじ1・1/3
コショウ 少々
EVオリーブオイル ... 大さじ2
淡口醤油 小さじ1
(お好みで)

作 り 方

1. ごはんはオリーブの実と5mm角に切った人参を入れて炊く。
2. しめじは小房にさばき、エリンギ、生しいたけは5mm幅の拍子切りにする。
3. えびは、からをむき、背わたを取って1cmに切り、塩、コショウをして、オリーブオイル小さじ1/2で7分通り火を通し取り出す。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ1できのこを入れ全体になじんだら3を入れ、塩小さじ2/3、コショウを入れて仕上げる。
5. 炊き上がったごはんに4とEVオリーブオイルを入れ、全体に混ぜ合わせる。味をみて淡口醤油小さじ1をまわしかけて仕上げる。
6. 皿にこんもり盛りベビーリーフを添え、EVオリーブオイル小さじ1をまわしかける。