



Pallina di riso con capperi e patate dolce

さつまいもとケッパーのごはん



【材 料】 鍋直径 6 cm の場合 8～9 個分

米	1 合
さつまいも（細いの）	1 本（120g 位）
塩漬けケッパー	10 粒
水	120cc
	（新米の場合は同量）

（トッピング）

ごま
野生のオレガノ
コンチェントラートデルマーレ
（アサクラお勧めの塩）
アサクラ EVO

※EVO はエキストラバージン オリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.26 より

【つくり方】

- 1) 米は洗ってといでざるにあげておく（30 分以上）
- 2) さつまいもはよく洗ったら皮ごと 1 cm 角に切る
- 3) ケッパーは塩漬けのまま粗く刻む
- 4) 鍋に米、さつまいも、ケッパー、水を入れ蓋をして中火で沸騰するまで炊く
※中火はなべ底に火がつくつかない際の加減／炊飯器で普通に炊いてもよい
- 5) 沸騰したら極弱火にして 8 分炊く
- 6) 8 分経ったらふたを開けずにそのまま 10 分蒸らす（多層鍋や無水鍋でない場合は長めに蒸らす）
※10 分経って米の硬さを味見し硬い場合は蒸らし時間を延長する
- 7) 炊き上がったら木べらでさつまいもを崩さぬようにご飯をほぐし全体を均一にする
- 8) ライスボールにしたい場合は熱い内に好きな大きさにボール状にする
※しっかり硬く握り過ぎるとおいしくない、サツマイモがとれないようごはんが崩れないような加減で
ふわっと握るとおいしい
- 9) 皿に盛り、ゴマを上からかけたり、オレガノとオリーブオイルをあしらったりと
トッピングで和風テイスト、イタリアンテイストなど工夫し食べる状況で楽しむ
冷えてから食べる場合は上からコンチェントをぱらぱらと振っておくとよい