

# きのこ雑穀米のレンジリゾット

フードコーディネーター・料理研究家 宮本千夏  
(六二字)

profile

みやもとちなつ 一九七五年生まれ。調理師専門学校卒業後、六年間、都内フランス料理店、ホテル、総菜カフェなどで料理とパティシエの修業を積む。その後、五年間、CFのフードコーディネーターアシスタントを兼ねて大手食品メーカーでメニュー提案、商品開発業務に携わる。二〇〇五年からフリーで活躍中。

目まぐるしく変わる健康と食のブーム。雑穀も一時注目されたもの。今はやや下火でしょうか？ 体にいいと分かっていても、雑穀米が長年主食の人は少ないように思います。白米よりも栄養価が高く、かみごたえや複雑な味わいが新鮮で、わが家でも玄米ばかりのころがありました。たつけ。しかし、白米のおいしさを知っているせいなのか、玄米ばかりの食事を長く続けるのは難しい。粗食を続けると無性にジャンクフードが食べたくなったり、逆にジャンクフードばかりだと、粗食にしたくなる。ブームがコロコロ変わるのもうなずける。いいものと分かっていても、食べ物に関してはじつはみんな飽きっぽいのではないかと思うのです。

海外で雑穀は野菜の一つと考えられていて、サラダのトッピングとして多く普及しています。久びさの雑穀は忘れたところに食べてみると、また新しいおいしさに気付くことができる価値ある健康食品。毎日ではなく、食材の一つとしてときどき、卓に取り入れるのがコツでしょうか。雑穀の風味が生きるリゾット（とても簡単なのですが！）で、改めてその良さを再確認していただけたらと思います。

## 作り方

1. シイタケは八等分に切る。マイタケ、シメジは食べやすい大きさに裂く。ベーコンは短冊に切る。
2. 耐熱ボウルに雑穀ご飯、1とAを順に入れ電子レンジ（六〇〇

3. シュレッドチーズを入れてかき混ぜ、チーズが溶けたら器に盛り付ける。
- W) で三分加熱する。途中二度、三度レンジから出してかき混ぜる。

### 【材料】2人分

雑穀ご飯	(お好みの雑穀と白米を合わせて炊いたもの) …	160g
シイタケ	……………	1個
マイタケ	……………	30g
シメジ	……………	30g
ベーコン	……………	1枚
シュレッドチーズ	……………	30g
A	オリーブ油	小さじ1
	さとう	小さじ1/4
	鶏ガラスープの素	小さじ1強
	水	150cc

