２．御飯料理（３品）

②真つぶピラフ　（作成者：様似町）

【材料：４人分】

真つぶ	……	1 個
米	……	5 合
もち米	……	1/2 合
バター	……	40～50g
濃縮つゆだし	……	180 cc
醤油	……	少々
塩	……	少々
砂糖	……	50g
コショウ	……	少々

1. 真つぶは下処理した後、一口大に切り分けておく。
2. 米は2時間程度うるかしておく。
3. フライパンにバターを溶かし、一口大にしたツブを入れ炒める。(炒めすぎないように注意)
4. バターが馴染んだら調味料を入れ、煮立つ前に火を止め、汁のみ釜に入れ米を炊く。
5. 米を「蒸している」状態になったらツブを入れ、蒸し上がったらかき混ぜて完成。

【ワンポイント】
ツブを炒める時は、その時間の長さで身の柔らかさが変わります。米も自分好みの水量で炊いて下さい。