

☆ 山菜炊き込みご飯 ☆



〈材料〉5人分

うるち米	2合
もち米	1合
わらび	75g
茹たけのこ	75g
人参	50g
こんにゃく	1/3丁
油揚げ	1・1/2枚
日本酒	大さじ1
みりん	大さじ1・2/3
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	450cc

〈作り方〉

- ① うるち米ともち米を合わせて洗い、1時間ほど水に漬けておく。
- ② アク抜き（下記参照）したわらびを3cmほどの長さに切る。
- ③ たけのこ、こんにゃくは2cmの短冊切りにし、茹でてざるにとる。
- ④ 人参は2cmの拍子切り、また短冊に切っておく。
- ⑤ 油揚げはさっと油抜きしてから千切りにして水気を良く切る。
- ⑥ ①を30分ほどざるで水気を良く切ってから炊飯器に入れ、だし汁と調味料、②③④の具材を入れて炊く。

※各具材は水気をよく切っておく。

※炊く時に昆布を10cmほど入れて一緒に炊いても良い。

※お好みに具をたしても変えても良い（ぜんまい、鶏肉等々）

※わらび、筍は生からあくとりや茹でて使った方が美味しい。

（山菜の水煮はほとんどのものに添加物が使われている）

※わらびのアク抜き方法：鍋にたっぷりのお湯（約2L）を沸かし、小さじ1程度の重曹を入れ、すぐにわらびを投入、10秒ぐらい茹でたら火を止め、そのまま一晩おく。アク抜きした水を捨て、よく水洗いする。

※もち米を多くし、炊きおこわにしても良い（もち米9に対しうるち米1）

※土鍋で炊いても良い（だし汁を半カップほど増やす）

（献立例）

山菜炊き込みごはん、蛸いかと菜の花、山うどのからし酢味噌がけ、はまぐりのお吸い物、いちご

