

2021年9月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ ちょい干しきのこの炊き込みご飯 ☆ ~だしときのこのうまみを吸った絶品ご飯♪~



〈材料〉4~5人分

米	3合
しめじ、舞茸、椎茸等	
きのこいろいろ	300g
油揚げ	40g
日本酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ2/3
だし汁	600ml

〈作り方〉

- ① きのこは石づきをとって、適当な大きさにほぐし、ざるなどに並べ、3~4時間ほど天日干しする
- ② 米を洗って30分ほど浸水させ、ざるにあげる。
- ③ 油揚げは細切りにする。
- ④ ②を炊飯釜に入れ、調味料とだし汁を入れて、さっと混ぜる。
①③を上のにのせ、さらに20~30分ほどおく。
- ⑤ 普通に炊く（土鍋の場合は、強火で沸騰まで約10分、沸騰したら弱火で10分加熱。火を止め10分~12分蒸らす）。
- ⑥ 炊きあがったら、しゃもじで全体を軽く混ぜる。

※きのこを干さない場合は、だし汁は540mlにし、だしと調味料、材料を入れてからすぐに炊いてください。

☆ けんちん汁 ☆

~だしと野菜のうまみたっぷり！体あたたまる絶品汁♪~



〈材料〉4人分

里芋	120g (4個)
人参	40g (1/3本)
椎茸	40g (2個)
木綿(絹)豆腐	100g (1/4丁)
こんにゃく	80g (1/3枚)
青ねぎ	20g (1~2本)
ごま油	大さじ1
日本酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
だし汁	600cc

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむいて厚さ1cm弱の輪切りにする。人参も薄い輪切り(半月切り)にし、椎茸は薄切りにする。青ねぎは1cm程度の長さに切る。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、下茹でする。木綿豆腐は(絹こしの場合は少し重石をして)キッチンペーパーに包み水気を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、里芋、こんにゃくをよく炒める。だし汁を入れ沸騰したらあくをとり、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐、椎茸、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、日本酒、塩、薄口醤油を入れ、味をととのえる。

※里芋の代わりにさつま芋でも良い。ごぼう、大根など旬の野菜を入れると良い。

～ 9月の献立例 ～



- ちょい干しきのこの炊き込みご飯
- いわしのおから和え
- けんちん汁
- 茄子の糠漬け
- 梨