

【里15】 五目おこわ



材料



3. に対応



調味料A



4. に対応



5. に対応



調味料B



6. に対応



6. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人)

・もち米	5合
調味料A	
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ3
・みりん	大さじ2
・塩	小さじ1/4
・だし汁	2/3カップ
具の材料	
・油揚げ	1枚
・ひじき(干)	3~4g
・干しいたけ	大3枚
・人参	30g
・くるみ	10g
・こんにゃく	1/2枚
調味料B	
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・だし汁	1/2カップ

● 作り方

1. 米は洗って3時間ほど水に浸し、ざるにあげて水を切る。
2. 調味料Aを煮たてて冷ましておきます。
3. 具は、人参はせん切り、油揚げは湯どおし後、たて半分に切ってから横に細く切る。こんにゃくは細切りにし、ひじきはゆでて水洗いをして水を切る。干しいたけはもどして、せん切りにし、くるみは細かくきざむ。
4. 具をBの調味料で煮ます。このときにニンジンだけは別にしておきます。
5. 蒸気の上上がった蒸し器に固くしぼったぬれ布巾を敷き、米を入れ強火で20分ほど蒸します。
6. 大きなボウルにAの調味料と米、具、にんじんを入れてよく混ぜ合わせたら、さらに10分程度蒸します。
7. 蒸し上がったら底の広い器に移し、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

～楽しみもいろいろ～

たけのこやぜんまい、きのこ、ギンナン、ごぼう、栗など、季節の具を入れると作る楽しみ、食べる楽しみがますます広がります。