

赤米の炊き込みごはん



調理時間60分 エネルギー403kcal / 1人分

材料 (4人分)

米	2.5合	赤米	15g
豚肉ミンチ	100g	たけのこ水煮	50g
にんじん	80g(中1/2本)	ごぼう	60g
ちくわ	30g	油揚げ	30g
むき枝豆	30g	水	500g

調味料

醤油大2 みりん小1 塩2g ほんだし少々



赤米の炊き込みごはん 牛乳
鶏肉の唐揚げ ツナサラダ クレープ
ミルメーク

(作り方)

- ① 米と赤米をいっしょにとぎ、水につけておく。(3~4時間)。
- ② ゆで筍は細切り、にんじんは薄いいちょう切り、ごぼうはさがき切りにして水につけてアクぬきし、ちくわは輪切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉ミンチを中火で炒め、色が変わったら、②を入れて炒める。
- ④ 炊飯釜に水を切った米と赤米、水、調味料、③、一口大に切った油揚げ、むき枝豆、の順に入れて炊く。

総社市に伝わる古代米「赤米」



赤米(あかごめ)は今のお赤飯のもとになったお米で、小豆を入れて炊かなくても、炊くと赤飯のような赤色になります。古代のお米は赤い色をしており、当時、お米は貴重品でおめでたい時にだけ使われていたそうです。そのため、赤米が手に入らなくなった今でも、おめでたい時には、小豆で赤く染めた赤飯が食べられるようになったということです。総社市新本にある国司神社(くにしんじや)には、全国的にも珍しい赤米をお供えするお祭りが、今でも残っています。