

吉備路おこわ

紅ずいき（葉柄を食用とするサトイモの一種）は関西地方では夏の伝統野菜として親しまれています。主に泉南地方の特産品となっていますが、総社地域でも生産拡大を図っているところ です。

紅ずいきは、大きいもので高さが約2メートル、葉の大きさは約70センチにもなります。食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンなどが豊富に含まれています。

アクが強いので、調理する前に鍋にたっぷり湯を沸かし、大さじ1杯の酢を加えてゆでます。ゆでた後は水にさらし、水の中で皮をむきながらアク抜きをします。皮をむき、乾燥させたずいきは保存野菜としても重宝されています。



材料（4人分）

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| ・米 | ・2.5合 | ・黒枝豆 | ・20g |
| ・もち米 | ・20g | ・水 | ・500g |
| ・きび | ・10g | ・しょうゆ | ・大さじ1 |
| ・鶏肉 | ・100g | ・みりん | ・小さじ1 |
| ・にんじん | ・50g | ・塩 | ・3g |
| ・干しいたけ | ・2枚 | ・だしの素 | ・少々 |
| ・ごぼう | ・20g | ・酒 | ・小さじ1 |
| ・干し紅ずいき | ・3g | | |

（作り方）

- ① 米、もち米、きびは洗ってザルにあげておく。干しいたけ、干しずいきは水で戻す。枝豆は塩茹でする。
- ② 鶏肉は一口大、ごぼうはささがき切り、にんじんは薄いいちょう切り、しいたけ、ずいきは細切りにする。
- ③ 炊飯器に米、もち米、きびを入れ、水、調味料、鶏肉、にんじん、しいたけ、ごぼう、ずいきを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、枝豆を加えて混ぜ、盛り付ける。

（1人分栄養価）

| | | |
|---------------|-------------|---------|
| エネルギー：423kcal | タンパク質：13.2g | 脂質：2.5g |
| カルシウム：31mg | 鉄分：1.8mg | 塩分：1.4g |