

<料理名> くさぎ菜おこわ (蒸し器・一升用)

| (材料) | (分量) | (作り方) | *分量は20~25人分* |
|---------|-----------|---|-----------------------------------|
| もち米 | 9合 | 1、米は前日に洗って、一晩つけておく。 | |
| うるち米 | 1合 | 2、あく抜きしたくさぎ菜をよく絞り、油少々で炒め、Aの調味料を加えて、水分がなくなるまでしっかりと炒め煮する。 | |
| くさぎ菜(乾) | 65g | | |
| 砂糖 | 40g | | *水分を少なくした方が、炊きあがりがかきれいにできる |
| 酒 | A 20g | 3、材料は(鶏肉・ちくわ・ごぼう・人参干しいたけ)小さく切る。 | |
| 醤油 | 40g | 4、鍋にサラダ油を熱し、鶏肉・ごぼう人参・干し椎茸・ちくわを炒め | |
| だし汁 | 450g | Bの調味料とだし汁で煮る。味が付いたら具と煮汁に分ける。 | |
| とり肉 | 250g | 5、絹さやは塩茹でにして、斜め切りにする。 | |
| ちくわ | 100g | 6、①の米をざるにあげて水をきり、蒸し器で蒸す。 | |
| ごぼう | 150g | 7、蒸し器の湯気が上がったら、ボールに蒸した米を移し、 | |
| にんじん | 200g | 「③の具」と下準備した「くさぎ菜」を加えて、煮汁を注ぎながら | |
| 干し椎茸 | 15g | 均一になるように混ぜる。 | |
| きぬさや | 20枚 | 8、⑥を再度、蒸し器に移して、ふっくらとしたおこわに仕上がる | |
| サラダ油 | 約大さじ2 | 9、おこわを器に盛り、⑤の絹さやを彩りよく飾る。 | |
| 薄口醤油 | 180g | | |
| みりん | 100g | | *だし汁として、干し椎茸の戻し汁も使う |
| 砂糖 | B 30g | | |
| だし汁 | 300~550cc | | |

<栄養価>

エネルギー：353Kcal
 たんぱく質：9.1g
 脂質：3.3g
 炭水化物：65.6g
 塩分：1.5g



写真は4人分です

☆使用した特産物について一口メモ

《くさぎ菜のあく抜き》

乾燥くさぎ菜は、水から少し柔らかくなるまで、茹でる。
 茹で汁は捨てて、水に浸し、何回も水を変えてあく抜きをする。
 (水の色が透明になるまで変える。)

くさぎ菜とは・・・

くさぎ菜は、「くさぎ」という木の若葉で、臭いが強いので「臭木菜」の名がつけ
 山菜の珍味として、また、保存食として重宝しました。
 乾燥させた臭木菜は、野菜が不足する時や人が多く集まる時に「炒め物」や「白和え」
 等にして食べていました。

