

## 🍴 山菜おこわ



米を収穫し、一年の農作業が一段落したときに、ぜいたくな栗を入れた「山菜おこわ」を作ったと言われる。山菜は春に収穫し、保存していた。



### 素材(4~5人分)

もち米
栗(くり)
にんじん
ごぼう
干しいたけ
しめじ
レンコン
油揚げ
鶏肉
ぎんなん
調味料
だし
薄口しょう油
酒
塩
みりん
砂糖

### 分量

4カップ
10個
50g
100g
4枚
1/2パック
80g
2枚
80g
10粒
3/4カップ
大さじ3
大さじ3
小さじ2/3
大さじ1と1/2
大さじ1

- (1) もち米はといで、一晩水につけておく。
- (2) 栗は渋皮をむき、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、しいたけは戻して1cm角切り、れんこんは薄切り、しめじは手でちぎる。鶏肉は1cm角切り、油揚げは半分に切って千切りにし油抜きをしておく。ぎんなん薄皮を少量の湯の中でお玉で転がしながらむく。
- (3) サラダ油大さじ2で(2)を炒め、調味料を加えて4~5分煮て(1)を加え更に炒め、煮汁がなくなったら蒸し器に入れて30~40分位蒸す。

※もち米を蒸す前に・・・・・・・・・・早く蒸せる。  
 ※ぎんなんは・・・・・・・・・・むきやすい。

# 🍴 シンプル菜飯



栄養のある大根の葉をごま油で風味よく炒めることで、食欲がでる一皿。何もない時に重宝するので多めに作って保存しておくとう便利。



## 素材(2人分)

炊きたてのご飯

大根の葉

塩

ごま油

ごま

## 分量

2膳

1/2本分

小さじ1/2

小さじ1

大さじ1

- (1) 大根の葉をよく洗い、たっぷりの湯(塩ひとつまみ：分量外)で湯がく。
- (2) 湯がいた大根の葉は、冷水にとり、しっかり水気をしぼる。お好みのみじん切りにし、さらに水気をしぼる。
- (3) フライパンにごま油をひき、大根の葉を炒める。塩で味付けし、ごまを加える。
- (4) 炊きたてご飯と混ぜる。