

五目おこわ

簡単に作れるレシピを準備しましたので、この機会に是非おこわ作りをマスターして下さい。

材 料

| | |
|-------|-------|
| もち米 | 1 升 |
| 鶏もも肉 | 400 g |
| ごぼう | 200 g |
| 干しいたけ | 40 g |
| 砂糖 | 36 g |
| 酒 | 60cc |
| しょう油 | 120cc |

打ち水

| | |
|--------|-------|
| 煮汁+浸し汁 | 2カップ |
| 塩 | 小さじ1 |
| 人参 | 200 g |



ポイント1

打ち水をするときは、ごはんをほぐす前に一気に打ち水をかけ、それから塊をつぶすように混ぜるとうまく混ぜる。

ポイント2

味付けおこわの具の量は、もち米1升に対して、重さ1kgを目安にします。好みに、栗やグリーンピースを入れても美味しい

ちょこっと

おこわをすぐに食べない時には、もち米9に対して、うるち米1にすると、さめても柔らかく食べられます。

出来上りは

約3.5kg

作り方

- ① もち米は洗って一晩水に浸し、蒸す1時間前にざるにあげて時々揺すって水を切る
- ② 蒸し布を一度濡らして絞ってから、米を入れ蒸し器にかけて蒸気が上がってから30分程度蒸す。
- ③ 米が蒸し上がるまでに肉は、油と皮が気になるようなら取って細かく刻む。
ごぼうは細かいささがき、干しいたけは水に戻して干切りにする（しいたけの浸し汁は打ち水用にとっておく）
- ④ 鍋に材料と調味料を入れて、肉の色が変わるまで煮てから、具と煮汁を分けて、煮汁は打ち水用に分量を合わせる。
- ⑤ 人参は小さめの短冊に切っておく。
- ⑥ 蒸し上がったもち米を大きな器に移し入れ、打ち水をかけてよく混ぜたら、具を入れてもう一度混ぜ合わせる。
- ⑦ 再び、火にかけて蒸気が上がってから15分程度蒸す。
- ⑧ 蒸し上がったら、大きな器であら熱をとる。

あおば地区公民館

平成30年6月10日