



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.96 マコモの炊き込みご飯

材料 (2 合分)

- ◆マコモダケの白い部分 (正味) …80 g
- ◆米…2 合
- ◆しめじ…40 g
- ◆春菊…20 g
- ◆酒…20m l
- ◆みりん…20m l
- ◆醤油…20m l
- ◆だし汁…2 カップ



<作り方>

1. マコモダケは斜め 3mm幅に切り、しめじは石付きを切り落としてほぐす。春菊は沸騰した湯で 1 分茹でて冷まし、みじん切りにする。米は研いでざるにあけて 30 分置く。
2. 鍋に洗い米、マコモダケ、しめじ、酒、みりん、醤油、だし汁を入れて鍋蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にして 10 分炊いたら火を止めて 10 分蒸らす。(おこげを作りたい場合は、蒸らす前に 1 分強火にする)
3. 春菊を散らして混ぜる。

ワンポイントアドバイス



マコモダケは、9・10 月が旬なので、きのこや芋など、秋が旬の野菜と合わせて、秋の味覚満載な炊き込みご飯を楽しんでくださいね。外葉をむくと、白い身の部分が現れ、先端は筋っぽいので、緑の部分はすべて取り除きます。わからない場合は、少し食べてみましょう。

