

富沢こわめし



主食



材料：5人分

もち米	2.5合
しょうゆ	大さじ1弱
a 酒	大さじ1弱
だし汁(昆布10cm)	米と同量
干しいたけ	2枚
茹でたけのこ	75g
人参	25g
ごぼう	20g
わらび	50g
(ぜんまい、芋のつる)	
枝豆	50g
しょうゆ	50cc
b みりん	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1/2弱
だし汁	適宜

【1人分】 エネルギー：210kcal
たんぱく質：5.8g 脂質：0.8g
炭水化物：43.1g ナトリウム：355mg



作り方

1. もち米は洗って水を切りaにひと晩ひたす。(aは4の手順で使用するので捨てないこと)
 2. 干し椎茸は水で戻し干切り、たけのこは細かく、人参はいちょう切り、枝豆は塩茹でにする。わらびは3cmの長さで切っておく。
 3. 「2」の材料を鍋に入れbを加えて煮る。
 4. もち米は漬け汁から上げ、水気を切り蒸し器で蒸かす。湯気が上がって35分でaでほど(打ち水)を打って③のをせ、さらに10分蒸かし、全体を混ぜ、器に盛り付ける。
- ★ 1升の場合はほどを2回打ちます。1回目はレシピ通り、2回目はさらに10分蒸かした後に打ちます。具材には季節にあった、旬の野菜を使用してもおいしいです。
- ★ わらびの下処理 重曹を入れた熱湯をかけ、浸して一晩水を落とす。これを柔らかくなるまでゆでるか炒め、調理に使用する。