

富沢こわめしアレンジレシピ

もち米とうるち米を使用して、一味違う食感に仕上がります。



材料：20人分

- もち米……………一升(1.6kg)
- うるち米……………1～2合
- 芋のつる(ずいき) ……3～4本
- ちりめんじゃこ ……50g
- 油揚げ……………2枚
- 干したけのこ…100g(1本分)
- にんじん……………中1本
- ごぼう……………中1本
- めんつゆ……………200cc
(具材味付けに100cc使用)

【1人分】 エネルギー：342kcal
たんぱく質：7g 脂質：1g
炭水化物：71g ナトリウム：433mg



作り方

1. もち米は一晩水に浸す。
2. 具の材料を鍋で好みの味付けにする(今回のレシピではめんつゆで。煮汁は後で使うのでとっておく)
3. もち米はよく水気を切り、めんつゆ100ccをからめる。
蒸し器で35分ふかし②の具をのせてさらに5分ふかす。
4. ご飯を飯台にあける。②の煮汁にお湯を入れ、3～4合にしたものを火にかかけ、沸騰させる。飯台にあけたご飯に沸騰させた煮汁をかけ混ぜてピーニールをかけ10分蒸らす。

干し竹の子の作り方

- ①湯がいた筍をスライスし、細切りにする。
- ②ざるにならべ、天日に干す。

使用するときは水で1時間ほど戻してから、一度茹でて使用します。
茹でたけのことまた違い、こりこりとした食感で、長期間の保存がききます。

生のまま作る場合

- ①スライスし細切りにしたタケノコ1kgに対して大さじ1の塩をまぶす。
- ②ザルに並べ一日天日に干す。できあがったら冷蔵庫で保存する。
使用するときは水から入れ、10分程茹でる。