

修了記念レシピ

れんこんと油揚げの玄米おこわ

【材料】

玄米：2合

玄米餅：30g前後

れんこん：70g前後

油揚げ：1枚

合わせ出汁：玄米の1.5倍

醤油：大2～

塩：小1/2

木の芽：適量

【作り方】

- ① 油揚げは油抜きをして縦半分にカットし、1cm弱位の細切りにしする。れんこんは2～3mmのイチョウ切り。油揚げとれんこんをボウルに入れ、醤油小1をまわしかけておく。
- ② お餅は1cm角位にカットしておく。
- ③ 玄米の粃などを取り除き選別し、拌み洗いを2回、振り洗い1回してザルに上げる。
- ④ 土鍋に玄米、出汁、醤油大2、塩1/2を入れひと混ぜし、①と②入れ蓋をして萤火で30分。火を強め蒸気が上がったなら3分そのまま。萤火で50分。火からおろして天地返をして10分蒸らす。
- ⑤ 器に盛り木の芽を乗せ出来上がり。

◇昆布出汁◇昆布：5g 水：3カップ

昆布は表面の汚れを拭き取り、鍋にお水と一緒に入れる。萤火にかけ鍋肌や昆布から小さな泡が出てきたら火を止め10分おき、昆布を引き出す。

◇椎茸出汁◇干し椎茸：3個 水：3カップ

干し椎茸は軽く汚れを払い、鍋にお水と一緒に入れる。蓋をして中火にかけ、煮立ったら蓋を取りいい香りになるまで煮詰める。

◇合わせ出汁◇昆布出汁7：椎茸出汁3