



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

季節の味をご飯で楽しむ
きのこの炊き込みご飯

材料 (4人分)

●米 3合 ●しめじ 1パック ●えのき 1/2パック ●生しいたけ 4枚 ●まいたけ 1/2パック ●油揚げ 小1枚 ●みつば 1/2束
[調味料]●だし昆布(10cm角) 1枚 ●料理酒 大さじ3 ●みりん 大さじ1 ●塩 小さじ2 ●しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① 米は洗って30分ほどザルに上げておきます。
 - ② キノコ類は石づきを切り落とし、しめじ、えのき、まいたけは小房に分けます。えのきは3等分の長さに切り、生しいたけは細切りにします。
 - ③ 油揚げは熱湯をかけて余分な油を抜き、細切りかみじん切りにします。
 - ④ 炊飯器に米を入れ、だし昆布以外の調味料を加え、通常を目盛りまで水を入れ、ひと混ぜします。
 - ⑤ ④にみつば以外の材料を加え、だし昆布を乗せて炊飯器のスイッチを入れ普通に炊きます。
- 炊き上がった昆布を取り出し15分ほど蒸らした後刻んだみつばを加えて全体に大きく混ぜ、お茶碗によそいます。

- * 具材と一緒に炊いたご飯を総称して「炊き込みご飯」と言います。関西では「加薬(かやく)ご飯」と呼ばれることもあります。
- * 細かく切った鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げなど四季を問わず手近な材料を具に炊き込んだ「五目ご飯」は炊き込みご飯の定番。一方、旬の食材を使った炊き込みご飯は季節感あふれるご馳走です。春は「たけのこご飯」や「豆ご飯」、冬は牡蠣や蟹の炊き込みご飯など。今回のレシピは季節に合わせて「きのこご飯」にしてみました。秋は栗やさつまいもの炊き込みご飯も美味。秋の味覚の王様とも言える松茸は高級なので「松茸ごはん」は滅多に食べられないかもしれせん。
- * 食材とだしの味がしみ込んだ炊き込みご飯は、冷めても美味しくいただけます。お弁当に詰めたり、おにぎりにしたりして、お昼ご飯として持っていくのもいいですね。

通过米饭来享受季节的味道

蘑菇菜饭

材料(4人份)

●大米 3合(约0.3升) ●丛生口蘑 1袋 ●朴蕈 半袋 ●生香菇 4个 ●灰树花(又名:舞茸) 半袋 ●油炸豆腐 1小张 ●鸭儿芹 半束
[调料]●煮汤汁用的海带(10cm见方)1张 ●料酒 3大匙 ●甜料酒 1大匙 ●盐 2小匙 ●酱油 2大匙

做法

- ①把米洗后放在筥笥里放30分钟。
 - ②把蘑菇类的蘑菇根剪掉，丛生口蘑、朴蕈、灰树花掰成小块。将朴蕈切成3等分的长度，生香菇切成细丝。
 - ③将油炸豆腐放在热水里煮去多余的油，切成细丝或碎块。
 - ④把米放进电饭锅，加上煮汤汁用的海带以外的调料，放入和通常一样刻度数的水，搅拌一下。
 - ⑤向④放入鸭儿芹以外的材料，放上煮汤汁用的海带、投入电饭锅的开关像平常一样煮。
- 如果烧好了、取出海带焖15分钟之后、将切好的鸭儿芹放入、再把它全部拌匀、然后盛到碗里即可。

- * 与配料一起煮了的饭总称作「菜饭」。在关西也有将其称呼为「什锦菜饭」。
- * 以切细了的鸡肉、牛蒡、胡萝卜、魔芋、油炸豆腐等四季都能买到的材料作为调料的「什锦饭」是最有代表性的菜饭。另一方面，使用了应季的食材的菜饭是洋溢着季节感的美味饭食。春天「竹笋饭」「豆饭」，到了冬天、牡蛎和螃蟹的菜饭等。此次的菜谱是试着介绍了合乎这个季节的「蘑菇饭」。秋天栗子和甘薯的菜饭也很美味。因为有秋天的味觉大王之称的松茸品味高级，所以「松茸饭」说不定诸位很少有机会吃到。
- * 有食材和汤汁的味道渗入了的菜饭，即使变冷了也很好吃。装盒饭、做米饭团，作为中午饭带去也很好。