



# おふくろ Japanese Home Cooking

# にほんのおふくろの味

きせつ あじ はん たの  
季節の味をご飯で楽しむ

た こ はん  
きのこの炊き込みご飯

ざいりょう よにんぶん

材 料 (4人分)

こめ さんごう いちばつ くにぶんのいちばつ なま よんまい にぶんのいちばつ あぶらあ しょういちまい  
●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

こんぶ じゅっせんちかく いちまい りょうりしゅ おお さん おお いち しお こ に おお に  
[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

つく かた

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、細切に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、通常が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「加菜(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ません。
- \* 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、お昼ご飯として持つていくのもいいですね。

Enjoy Seasonal Flavors with Your Rice

## Rice Cooked with Mushrooms (*Kinoko no takikomi gohan*)

Ingredients (serves 4):

3 go (540 cc) of rice 1 pack of *shimeji* mushrooms 1/2 pack of *enoki* mushrooms  
4 fresh *shiitake* mushrooms 1/2 pack of *maitake* mushrooms One small piece of flat-fried tofu (*abura-age*)  
1/2 bunch of *mitsuba*  
[Seasoning]

One 10 cm piece of *dashi konbu* 3 tbsp rice wine for cooking 1 tbsp *mirin* 2 tsp salt 2 tbsp soy sauce

Preparation

1. Wash the rice and let it sit in a strainer for about 30 minutes
2. Cut the hard ends off the stems of the mushrooms, and divide the *shimeji*, *enoki* and *maitake* into small pieces. Cut the *enoki* lengthwise into thirds, and finely slice the fresh *shiitake*.
3. Pour hot water on the fried tofu to remove excess oil, and finely shred or chop.
4. Place the rice in a rice cooker, and add the seasonings other than the *dashi konbu*. Fill the rice cooker pot with water up to the prescribed level for the amount of rice you are using, and stir the ingredients.
5. Mix in all the other ingredients except the *mitsuba*, and place the *dashi konbu* in the water. Turn on the rice cooker and when the rice has cooked, take out the *konbu* and let the rice steam for 15 minutes. Then mix in the chopped *mitsuba* and serve in bowls.

\* Rice cooked together with other ingredients is called *takikomi gohan*. In Kansai, it is also sometimes called *kayaku gohan*.

\* *Gomoku gohan*, which contains easily available ingredients such as finely chopped chicken, *gobo*, carrot, *konnyaku* and fried tofu rather than seasonal ingredients, is the standard form of rice cooked with other ingredients. Rice with seasonal ingredients, though, is a real treat that gives a strong impression of the season in which it is eaten. In spring you can have rice with bamboo shoots or beans, and in winter rice with crab or oysters. We decided in this issue to provide you with the recipe for rice with mushrooms, to match the present season. In fall, rice with chestnuts or sweet potatoes is delicious. *Matsutake* mushrooms are the “king” of fall tastes, but as they are expensive, rice with *matsutake* is not eaten very often.

\* The flavors of the ingredients and the *dashi* blend together in *takikomi gohan*, and it is also delicious when eaten cold. You can also have it for lunch, in a *bento* or as *onigiri*.