



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「加葉(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、お昼ご飯として持っていくのもいいですね。

### Menikmati nasi dengan rasa khas setiap musim Nasi Campur Jamur

Bahan (untuk 4 orang)

● beras : 3 cup ● jamur shimeji : 1 pak ● jamur enoki : 1/2 pak ● jamur shitake 4 buah  
● jamur maitake: 1/2 pak ● daun mitsuba: 1/2 ikat ● kulit tahu *abura age* : 1 lembar kecil  
Bumbu : ● *dashi kombu* (rumput laut untuk kaldu) : 1 lembar 10 cm persegi ● *sake* untuk masak : 3 sdm ● *mirin* : 1 sdm ● garam : 2 sdt ● kecap *shoyu* : 2 sdm

Cara memasak :

- ① Beras dicuci, lalu ditiriskan sekitar 30 menit.
- ② Jamur-jamur dibuang bagian ujung batangnya, shimeji, enoki dan maitake disuwir kecil. Enoki dipotong tiga, shitake diris tipis.
- ③ *Abura age* disiram air mendidih untuk menghilangkan minyaknya, lalu dipotong tipis atau kecil-kecil.
- ④ Beras dimasukkan ke dalam penanak nasi, masukkan semua bumbu kecuali *dashi kombu*, masukkan air sebanyak ukuran biasa, dan diaduk ringan.
- ⑤ Lalu masukkan bahan lainnya kecuali daun mitsuba ke dalam no 4, terakhir masukkan *dashi kombu*, dan mulailah ditanak.

Setelah matang, *dashi kombu* dibuang. Diamkan nasi sekitar 15 menit, lalu masukkan daun mitsuba yang sudah dipotong-potong. Aduklah semuanya dan angkat ke dalam mangkuk.

- Bahan campuran yang dimasak bersama nasinya dinamakan [*takikomi gohan*]. Di daerah Kansai ada kalanya disebut [*kayaku gohan*].
- *Takikomi gohan* yang standar adalah [*gomoku gohan* = nasi campur] yaitu nasi yang dimasak dengan bahan-bahan seperti : daging ayam, akar *gobo*, wortel, konyak, *abura age* dll yang dipotong kecil, dan tidak bergantung pada musim. Sementara *takikomi gohan* yang bahan campurannya mengikuti musim merupakan hidangan istimewa. Di musim semi ada [*takenoko gohan* = nasi rebung] atau [*mame gohan* = nasi kacang], di musim dingin ada nasi oyster atau nasi kepiting, dsb. Resep kali ini juga mengikuti musim yaitu nasi jamur. Di musim gugur, nasi kuri atau nasi ubi jalar juga enak sekali. Ada lagi sejenis jamur mewah yang disebut raja rasa musim gugur, yaitu jamur matsutake, boleh dikatakan jarang-jarang kita bisa makan nasi matsutake ini saking mahalnyanya.
- Nasi *takikomi gohan* yang rasa bahan campuran dan rasa kaldunya sudah meresap, juga lezat dimakan meskipun sudah dingin. Sehingga baik untuk dimasukkan ke dalam kotak *bento* ataupun dibuat *onigiri*, untuk dibawa sebagai bekal makan siang.