



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、通常の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。炊き上がったら昆布を取り出し 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。

อร่อยกับเมนู “ข้าวอบ” รสชาติแห่งฤดูกาล
“คีนะโคะ โนะ ทะคิโคะมิ โกะฮัง” (ข้าวอบเห็ดหลากหลายชนิด)

เครื่องปรุง (สำหรับ 4 คน)

- ข้าวสาร 3 ถ้วย ●เห็ดชิเมะจิ 1 แพ็ค ●เห็ดอะโอะโนะคิ 1/2 แพ็ค ●เห็ดชิตะเคะสะด 4 ดอก ●เห็ดไมตะคะ 1/2 แพ็ค ●อะบุระอะเงะ (เต้าหู้ทอดแผ่นบางสี่เหลี่ยมผืนผ้า) แผ่นเล็ก 1 แผ่น ●มิชิบะ (ผักญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง) 1/2 มัด
- (เครื่องปรุงรส) ●คะชิคอมบุ (สาหร่ายทะเลคอมบุ) (ขนาด 10 cm) 1 แผ่น ●เหล้าทำอาหาร 3 ช้อนโต๊ะ ●มิริน (เครื่องปรุงรสหวาน) 1 ช้อนโต๊ะ ●เกลือ 2 ช้อนชา ●โซยุ (ซีอิ๊วญี่ปุ่น) 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1 ล้างข้าวสารให้สะอาด และนำไปใส่ในตะแกรงวางทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
- 2 ตัดโคนเห็ดชนิดต่างๆทิ้ง และนำเห็ดชิเมะจิ เห็ดอะโอะโนะคิ เห็ดไมตะคะ ฉีกแยกออกจากโคน เห็ดอะโอะโนะคิให้ตัดออกเป็นสามส่วนเท่าๆกัน เห็ดชิตะเคะสะดหั่นบางๆ
- 3 นำน้ำร้อนราดบนอะบุระอะเงะเพื่อกำจัดน้ำมันที่มอมเยิ้มออก และนำไปหั่นเป็นเส้นเล็กๆบางๆ
- 4 นำข้าวสารที่ล้างแล้วไปใส่ในหม้อหุงข้าว ใส่เครื่องปรุงรสทั้งหมดลงไป ยกเว้นคะชิคอมบุ เติมน้ำไปตามระดับปกติที่หุงข้าวธรรมดา และคนให้เข้ากัน
- 5 นำเครื่องปรุงที่เหลือเติมลงไปในช่วง 4 (ยกเว้นมิชิบะ) และวางคะชิคอมบุลงในหม้อ กดปุ่มสวิตซ์หุงข้าวตามปกติ หลังจากหุงเสร็จแล้ว ให้ตักเอาแผ่นคะชิคอมบุออกและปิดฝาทิ้งไว้อีกประมาณ 15 นาที จากนั้นนำมิชิบะ (ผักญี่ปุ่น) ที่หั่นแล้วใส่ลงไป ในหม้อหุงและคนให้เข้ากัน นำไปตักใส่ถ้วยเพื่อเสิร์ฟได้ตามความต้องการ

- * การนำเครื่องปรุงต่างๆใส่ลงไปหุงด้วยกันกับข้าว มีชื่อเรียกทั่วไปว่า “ทะคิโคะมิ โกะฮัง” แต่แถบคันไซบ้างก็เรียกว่า “คะยะคุ โกะฮัง”
- * เครื่องปรุงประเภท เนื้อไก่ชิ้นเล็กๆ โกะโบ แครอท คอนยะชู และอะบุระอะเงะเหล่านี้ หาได้ง่ายไม่ขึ้นกับฤดูกาล หากนำเครื่องไปหุงด้วยกัน จะเรียกว่า “โกโมะคุ โกะฮัง” ซึ่งเป็นเมนูยอดนิยมของทะคิโคะมิ โกะฮัง หากใช้เครื่องปรุงที่มีตามฤดูกาลนั้นๆมาปรุง ก็จะได้อาหารเมนูพิเศษ ที่อร่อยเหมาะกับฤดูกาล ในฤดูใบไม้ผลิ จะเป็น “ทะคะโนะโคะ โกะฮัง” (ข้าวอบหน่อไม้), “มาเมะ โกะฮัง” (ข้าวอบถั่วงอก) ฤดูหนาวเป็น ข้าวอบหอยนางรม ข้าวอบปู เป็นต้น สำหรับในครั้งนี้ เพื่อให้ตรงตามฤดูกาล ขอแนะนำเมนู “คีนะโคะ โกะฮัง” (ข้าวอบเห็ด) ทั้งนี้ข้าวอบที่หุงใส่เกลือดี มันเทศ ก็มีรสชาติอร่อย ในฤดูใบไม้ร่วงนี้เช่นกัน สำหรับเห็ดมะชิตะคะ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเจ้าแห่งสุดยอดความอร่อยในบรรดาเห็ดสำหรับฤดูใบไม้ร่วงนั้น เนื่องจากมีราคาแพง อาจจะไม่ค่อยมีโอกาสทาน “มะชิตะคะ โกะฮัง”
- * ข้าวอบ ทะคิโคะมิ โกะฮัง ที่หุงด้วยเครื่องปรุงและเครื่องปรุงรส ดะชินั้น ถึงแม้ว่าจะเย็นก็ยังคงรสชาติที่อร่อย หรือจะนำไปเป็นเมนูโอเบนโตะ(อาหารกล่อง) โอนิกิริ (ข้าวปั้นสาหร่าย) หรือแม้แต่นำไปเป็นอาหารมือกลางวันก็ได้