



おふくろ Món ăn của người mẹ Nhật / 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。
- * 食材の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。

Cùng thưởng thức món cơm mùa thu Cơm nấu nấm

Nguyên liệu (cho 4 người)

* Gạo 3 lon *Nấm Shimeji 1 gói *Nấm Enoki 1/2 gói *Nấm Shiitake tươi 4 tai
*Nấm Maitake 1/2 gói *Đậu hũ chiên mỏng 1 miếng nhỏ *Rau Mitsuaba 1/2 bó

{Gia vị} *Phở tai khô (10cm) 1 miếng *Rượu 3 muỗng lớn *Mirin 1 muỗng lớn
*Muối 2 muỗng nhỏ *Nước tương 2 muỗng lớn

Cách làm

- (1) Vò gạo, để ráo nước trong 30 phút.
 - (2) Rửa sạch chân nấm, tách nhỏ nấm Shimeji, Enoki, Maitake. Nấm Enoki cắt làm 3 theo chiều dài, nấm Shiitake cắt mỏng.
 - (3) Đội nước sôi lên đậu hũ chiên để lấy bớt dầu dính trên mặt, cắt sợi hoặc cắt nát.
 - (4) Cho gạo vào nồi, cho tất cả gia vị vào trừ phở tai khô, cho nước đến vạch như bình thường, khuấy đều.
 - (5) Cho tất cả nguyên liệu vào (4) trừ rau Mitsuaba, cho phở tai khô vào, bấm nút nấu như bình thường. Khi cơm chín, lấy phở tai ra, đậy nắp để thêm 15 phút nữa, cho rau mitsuaba cắt nhỏ vào trộn đều, xới ra chén.
- Cơm nấu chung với nguyên liệu gọi là “Takikomi-gohan”, ở vùng Kansai có khi gọi là “Kayaku-gohan”
 - “Gomoku-gohan” là cơm takikomi-gohan thường thấy, được nấu chung với những nguyên liệu thông thường không theo mùa như thịt gà, gobo, cà rốt, konnyaku, đậu hũ chiên mỏng, v.v.. Còn takikomi-gohan theo mùa thì dùng các nguyên liệu theo mùa, mang hương vị đậm đà của mùa đó. Mùa xuân thì cơm măng, cơm đậu, mùa đông thì cơm hào, cơm cua. Lần này thực đơn của chúng ta là cơm nấm. Mùa thu ăn cơm hạt dẻ hoặc cơm khoai lang cũng rất ngon. Cơm Matsutake không mấy khi được ăn vì nấm này được cho là vua của các loại thức ăn ngon vào mùa thu.
 - Cơm takikomi-gohan đậm đà nhờ thấm gia vị của các nguyên liệu nấu chung nên để nguội cũng vẫn ngon. Cho vào hộp hay nắm để mang đi ăn trưa đều được.