

マコモダケの炊き込みご飯

材料（5人分）

米	： 3 合
皮むきマコモ	： 200 g
鶏もも肉	： 200 g
水煮大豆	： 50 g
人参(小)	： 1 本
グリーンピース(缶)	： 1 缶
乾燥しいたけ	： 20 g（戻し汁：100ml を使用）
しいたけの戻し汁	： 10ml



【かつおだし用】

水	： 1 リットル
かつお節	： 20 g
（※この中からかつおだし汁 400ml を使用します）	

【合わせ調味料】

A 薄口しょうゆ	： 50ml
A 塩	： 小さじ 1
A 酒	： 小さじ 1

作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげて水切りしておく。
- ② 乾燥しいたけを水に戻し、柔らかくなったら千切りにする。（しいたけの戻し汁は取っておく）
- ③ 鍋に水1リットルを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。かつお節を入れて2分おき、ザルで濾す。
- ④ マコモは斜め切り、人参は千切りにする。水煮大豆はサッと洗い水気を切っておく。
- ⑤ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒(分量外)をふりかける。
- ⑥ 炊飯釜にしいたけの戻し汁(100ml)、かつおだし(400ml)、調味料A、米、しいたけ、マコモ、人参、水煮大豆、鶏もも肉を入れて軽く混ぜる。15分置いてから炊飯する。
- ⑦ 炊きあがったら、湯通ししたグリーンピースを加え、全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛りつける。

一口コメント

名前からタケノコを連想しがちですが、実はイネ科の植物です。黒穂菌の作用によって、根元の茎が大きく肥大化したものを食べます。クセがなく、素焼きや天ぷらなどどんな料理にも合います。収穫から時間がたつと内部に黒い斑点が現れますが、これは黒穂菌によるもので、食べても問題ありません。

