

今月の料理



女性部
藤里地区



今回料理を作ったのは、藤里町藤琴の荒川和佳子さん。藤里町の農産物直売所・『白神街道ふじさと』の会長として、藤里町直売活動の発展に尽力しています。12年前から始めた直売活動は現在、干し餅や漬物、ハタハタ寿司から山菜ま



荒川 和佳子 さん
(藤里町藤琴)

で、多種多様なものを出荷するまでになりました。今後も色々なことに挑戦していきたいと話す荒川さんに、数ある料理のレパートリーの中から、『五目御飯(旬のタケノコ入り)』をご紹介します。

『五目御飯(旬のタケノコ入り)』は、お花見の際の料理としても最適で、タケノコの代わりに旬の素材を加えることで、また違う味わいを楽しむことができます！

おすすめレシピ

五目御飯 (旬のタケノコ入り)



材 料 (5人分)

- ・もち米……………5合
- ・うるち米……………1合
- ・(茹で) タケノコ……………75g
- ・干しシイタケ……………2~3枚
- ・油揚げ豆腐……………1/2枚
- ・ニンジン……………中1/2本
- ・ゴボウ……………中1/2本
- ・水……………1カップ
- ・砂糖……………1/2カップ
- ・醤油……………1/2カップ

作り方

- ① 前日に研いでおいた米を、20分くらい蒸す。
- ② 干しシイタケを水でもどしてみじん切りし、下茹でしたタケノコを食べやすいサイズに切る。
- ③ 油揚げ豆腐を細かい千切りに、ニンジンはみじん切り、ゴボウはさがきに切っておく。それに干しシイタケとタケノコを加えて、②で使った水に入れ、砂糖、醤油を加えて煮る。
- ④ ①の蒸した米をボウルに入れ、③の具を軽く混ぜて、再び10分くらい蒸す。
- ⑤ 蒸し終わったら皿に盛りつけて、出来上がり。

