

## ♪山菜おこわの作り方♪

材料	数量	備考
もち米	2kg	前日に洗米し水に一晩漬けておく
ふき	600g	
わらび	600g	
人参	2本	
ごぼう	3本	
しめじ	300g	
油揚げ	1パック	
醤油	540ml	
みりん	540ml	
酒	300ml	
だし汁	2000ml	



1. 油揚げは油抜きをして短冊切り。人参とごぼうはさがきにする。しめじは石づきを取ってほぐす。ふきとわらびは適当な大きさに切る
2. 固く絞った蒸し布を、中棚に敷いてもち米を均一に広げる。蒸し布を米が見えないようにたたむ。20分～30分蒸し器で蒸す。
3. だし汁を鍋に入れ先に人参とごぼうを入れひと煮立ちさせ、残りの具材を入れ煮る。煮上がった汁は大きいボールに、具材は別にとっておく。
4. 2.を取り出し、蒸し布ごとボールに入れた汁に漬け、木べらを使いながら上下に持ち上げ全体に汁が行き渡るようにする。
5. 中棚に戻し蒸し布をたたんで蒸し器に入れ20分～30分蒸す。
6. 蒸し器から取り出し具材を全体に散らし混ぜ出来上がり



♪MEMO♪

♠ 赤飯も作ることができます。