

64. たけのこ飯

庄内地方

材料	(5人分)
米	4カップ
ゆでたけのこ	300g
鶏肉	150g
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1
薄揚げ	2枚
木の芽	適量

用具

- 炊飯器
- 落とし蓋

作り方

米は、炊く1時間前に洗ってざるにあげる。

ゆでたけのこは一口大のいちょう形に薄切りする。

鶏肉は5mm角に切る。

鍋にだし1と1/2カップと砂糖・みりんを加えとを入れて10分間煮る。

しょうゆと塩を加えて落とし蓋をし、汁気が1/3程になるまで煮る。そのままさましてから汁気を切る。

薄揚げは熱湯でさっとゆがき、縦2等分して小口からごく細かい千切りにする。

米に薄揚げ、たけのこの煮汁、残りのだし、酒、しょうゆを加えて普通に炊く。

火を消す直前にたけのこを加えて強火にし、すぐ火を止めて15分程蒸

らす。

よくかき混ぜ、木の芽を散らす。

ポイント

たけのこは鮮度が落ちやすいので、掘りたてのものを使う事。

(鶴岡市 どんぐりの会)

萬年 京子

おぼえがき

変わり飯 12ヶ月

- 1月 大根の真葉を使った若菜飯
- 2月 油揚、野菜の五目飯
- 3月 しょうゆだけで味付けした桜飯
- 4月 のりをふりかけた鯛飯
- 5月 むき豌豆で豌豆飯
- 6月 香ばしくほうじた番茶で茶飯
- 7月 新鮮な鮎で炊きあげた鮎飯
- 8月 塩漬しその葉をもんでしそ飯
- 9月 栗飯
- 10月 新鮮なかきでかき飯
- 12月 黒豆飯