

9月の献立：木の子の炊き込みご飯



今回は、ドイツの秋の旬の食材である杏岳を使った炊き込みご飯を紹介します。

●材料 2～3人前

米 1合

木の子（杏岳、平茸 austerpilze、椎茸） 計 150g

ベーコン 30g

出汁 150ml

薄口醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

●作り方

- 1、米を洗い 30 分浸水させた後、ザルにあげておく。※米の洗い方 4月9日投稿「和朝食」参照
- 2、平茸、椎茸は5mm幅にスライスする。
- 3、杏岳は下処理（小麦粉を全体にふりかけ水で洗い汚れを落とす）をする。
- 4、フライパンでベーコンと杏岳を炒める。（ベーコンの脂で炒めるため油は引かない。）
- 5、杏岳の香りが立ったら火を止める。
- 6、炊飯器に米と出汁と薄口醤油とみりんを合わせる。
- 7、2種類のきのこ炒めた杏茸とベーコンを加え白米同様に炊く。
- 8、炊き上がったらしゃもじで軽く混ぜ10分ほど蒸らしたら完成。

（料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人）