

11 月の献立： 赤飯



●材料 2～3人前

白米 1 合

もち米 2合

ささげ 1／2カップ(80g)

塩 小さじ1

ごま塩 適量

●作り方

1、ささげを洗い、鍋にたっぷりの水と洗ったささげを入れ火にかける。一度沸いたらゆでこぼし(アク抜きのため)再びささげは鍋に戻す。

2、600ml の水を鍋に加え再度火にかける。沸いたら弱火にして 30 分～45 分茹でる。火を止めそのまま冷ます。

※しっかり火が通りささげが柔らかくなるまで必要であれば、茹で時間を追加する。

※途中で水分が足りなくなったら水を足す。

3、白米ともち米を合わせて洗う。ザルで水気を切り、ボウルやタッパーなどの容器に米とささげ、ささげの茹で汁を合わせる。米やささげが水分で浸っている状態にする。水分が足りない場合は水を加え、ひたひたの状態にする。

4、冷蔵庫で一晩置く。(最低3時間)

- 5、ザルで米、ささげと水分(捨てずに取っておく)を分ける。炊飯器に米、ささげを入れ3合のメモリまで水分を入れる。塩小さじ1を加え軽く混ぜる。白米同様通常モードで炊く。
- 6、炊き上がったら軽く混ぜ、お茶碗等に盛り、ごま塩を振り完成。

(料理:丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人)