

料理名 レッツ！地産地消！秋の味覚ゴロゴロ炊き込みごはん

【提案者コメント】

私は現在、飯田女子短期大学にて将来栄養士として働くために日々勉強しております。家庭では二歳の娘を育てる母でもあり。子どもも私も食べられて時短なレシピを考え料理しています。授業で「フードマイレージ」について学んだあとは、スーパーや直売所をよく利用するようになり、その際美味しいと感じよく使用している食材を選びました。メニューを考える中で、どれにしようか…と迷える程、美味しい農産物をすぐ手に入れられる、という環境は、長野の魅力の一つであり恵まれていると思います。南信州に住んでいるからこそ、魅力に気付き、発信する重要性を感じ今回参加致しました。



作り方

1. お米をとぎ、浸水させておく
2. しめじは石づきをとり手でさいていく(細胞を破壊しうま味を出しやすくする)このとき、ややもむようにさくよりうま味がUPする!(香りもUP!)
3. フライパンにしめじを入れ、水を入れたら弱火でフタをし蒸し焼きにする(約4~5分)
理由①しめじのグアニル酸(うま味成分)は60~70℃で抽出されやすい
理由②水を入れることで温度を均一に保ちやすくなる
4. フタを開け、バター・塩を入れたら中火にして焼き色をつけつつ水分を飛ばす
5. 人参は皮をむき、さいの目状(サイコロ状)に切る
ごぼうはささがき(笹の葉状)状に切る
6. お米に、しょうゆ・みりんを加え2合の目盛りまで水を入れる
その後④のしめじ⑤の人参・ごぼう、塩昆布を加える
7. 標準モードで炊飯をする(目安55~60分程度)
8. 器に盛り付けネギをのせたら完成

材料 4人分

米	2	合
ぶなしめじ(臼井農園)	150	g
小野子人参	100	g
小野子ごぼう	80	g
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
塩昆布	2	g
細ネギ	少々	

【しめじ用】

水	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
バター	5	g