



つくりかた



1, 干大根は戻しておく。干大根・人参・生椎茸・さつまあげ・ちくわを細かく刻む。



2, 鍋にきざんだ材料を入れ、出し汁をひたひたに加えて炊く。(沸騰前に少し塩を加えると、味がひきたつ)



3, 砂糖、みりん、醤油を入れ味をととのえて汁気が無くなるまで炊く。

7

混ぜごはん

材料

米・・・・・・・・・・4合
 干大根・・・・・・・・300g
 人参・・・・・・・・・・100g
 生椎茸・・・・・・・・30g
 さつまあげ・・・・・2枚
 ちくわ・・・・・・・・2本
 ごぼう・・・・・・・・50g
 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・大さじ3
 醤油・・・・・・・・大さじ3
 だし汁・・・・・・・・適量

昔からごちそうと言えば混ぜごはんでした。冠婚葬祭など人が集まる時には混ぜごはんでもてなしました。煮しめの残りを刻んでから、味をきかせておくで簡単に作れます。

ばら寿司

煮しめの残った具を刻んで、味をきかせて、すし飯に混ぜるとばら寿司にもなります。すし飯は、炊きたてのご飯に、すし酢を混ぜ合わせ、扇風機やうちわなどで風をあてながら一気に冷ますとつやのあるすし飯ができます。仕上げに錦糸卵、山椒、ごまを振る。



4, 炊きたてのご飯に混ぜ合わせて、ごまをふりかけてできあがり。磯海苔や、山椒を刻んで混ぜると、より美味しい。