

えんどうご飯

峰山町鱒留 中村悦子

◆ 材 料

【えんどうおこわ】

もち米 ……………5合
えんどう豆 ……………250g
塩 ……………小さじ2

【えんどうご飯】

米 ……………5合
えんどう豆 ……………250g
塩 ……………小さじ2

◆ 作り方

【おこわ】 蒸しおこわの場合

- ① もち米は、水に一昼夜つける。
- ② もち米を湯気の立った蒸し器に入れ、45分蒸す。
- ③ 手水をする。熱いお湯1ℓをもち米にかける。
- ④ 塩とえんどう豆を加えて10分蒸す。

炊きおこわの場合

- ① もち米は、水に30分つける。
- ② 電気炊飯器にもち米を入れ、箸が1本浮くくらいの水加減で炊飯スイッチを入れる。
- ③ 30分後に塩とえんどう豆を入れる。

【ご飯】

- ① 米は水に30分つける。普通にご飯を炊く。
- ② ご飯が炊ける直前にえんどう豆と塩を入れる。
- ③ 保温になってから15分ほど蒸らし、ご飯と豆を混ぜて器に盛る。

メ モ

蒸しおこわの場合、火から下ろす前に45ccの酒をふり入れ、5分蒸すとつやがでる。
また、かたくなりにくくなる。
炊きおこわの場合、ガス炊飯器ならば、豆は炊く前から入れる。

いる道具

【おこわ】

蒸し器
蒸し布

【ご飯】

炊飯器