

松茸もどきの七宝飯



豊かな自然に囲まれた三豊市を表現するために、海、山、里の幸を合わせ、財田米と七宝に因んで7つの具材を使った炊き込みごはんです。すべての材料が産直市で手に入り、主となるエリンギは年間を通して安定供給されています。だし昆布も切り込むので材料の無駄がありません。郷愁を誘う、やさしい味です。

材料 (3合分)

米	3合
エリンギ	120g
鶏肉	120g
里芋	90g
切干大根	15g
ニンジン	大 1/3 本
油揚げ	2/3 枚
だし昆布	12g
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1 と 1/2
A しょうゆ	小さじ 2 と 1/2
塩	大さじ 1/2
だしの素	大さじ 2/3
大根の葉 (天盛りに使用)	適量
麺つゆ	適量
ゴマ	適量

作り方

調理時間

90分

- ① 米を研ぎ、水に浸す。
- ② 切干大根は水で戻してざく切り。もどし汁は炊飯に使う。里芋は 1cm 角に切り水にさらす。エリンギは松茸に見立てて大きめのスライス。他の材料も切る。
- ③ A の調味料の半量を使い、適量の水で具材を前もって炊き、釜に米を入れたら具の煮汁と残りの A の調味料も含めて炊飯器の目盛どおりに合わせて水加減をする。
- ④ だし昆布と炊いた具を米に混ぜ合わせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらだし昆布を取り出して刻み、ごはん混ぜる。
- ⑥ 大根の葉は茹でて刻み、油炒めして麺つゆで味付け、ゴマを混ぜて出来上がり。