

●メニュー

だいせん

大山おこわ

★鳥取県西部地区に伝わる郷土料理です。春は山菜、秋は栗など季節ごとに採れる食材を加えて、お祝い事や大勢集まるときなどにふるまわれています。

材料

分量 (5~6人分)

もち米	300 g	(2合)
うるち米 (精白米)	150 g	(1合)
とり肉 (小間切れ)	60 g	
ごぼう (洗い)	60 g	
にんじん	60 g	(1/3本)
ちくわ	60 g	(小2本)
干しいたけ	5 g	(2枚)
砂糖	15 g	(大さじ1杯半)
濃口しょうゆ	27 g	(大さじ1杯半)
酒	15 g	(大さじ1)
食塩	3 g	(小さじ半分)
サラダ油	4 g	(小さじ1)
だし汁		
(しいたけの戻し汁+水)	400 ml	(2カップ)



作り方

【準備】干しいたけは、戻しておく。

干しいたけの戻し汁に水を加えて2カップのだし汁を用意する。

- ① 米を洗ってざるに上げる。水気がきれたら炊飯器に入れ、だし汁を加えておく。
- ② ごぼうは、さがきにして5分間水にさらし、水切りする。
にんじんは、小さめのいちょう切り、しいたけは小さくきざむ。
ちくわは、半月切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて点火し、中火でとり肉、ごぼう、にんじん、しいたけの順に炒め、調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。
- ④ 水気がなくなったら火を消し、ちくわを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の米の上に、④の具をドーナツ状に広げてのせ、炊飯スイッチを押す。
炊き上がったら、しゃもじで混ぜてできあがり。