

えんどうご飯

1

えんどうの青色が春の食卓を鮮やかに彩ります！



● 材料 4人分

米	2 カップ
水	2~2.3 カップ (新米は少なめに、古米は多めに)
だし昆布	10 cm (乾いた布巾でふき、横に切れ目を入れる)
塩	小さじ 2/3
酒	大さじ 1と1/2
エンドウ (冷凍でもよい)	90 g

● 作り方

- ① 米は炊く30分~1時間前に洗い、水と調味料、昆布を加えて炊く。
- ② エンドウはゆで(解凍し)、塩少々をまぶしておく。
- ③ ご飯が炊きあがったら、②のエンドウを加えて10分ほど蒸らし、豆をつぶさないようにまぜる。



ほんのり色づいたご飯に、豆とお芋のほっくりとした甘みが加わり、やみつきのおいしさです。

● 材料 4人分

米	3 カップ
黒豆	1/3 カップ
塩	小さじ 1と1/2
酒	大さじ 2
昆布	10 cm角
サツマイモ	中 1 個
黒ゴマ	少々

● 作り方

- ① 黒豆をたっぷりの水で柔らかくなるまで煮、煮汁と豆にわけると。
- ② ①の煮汁と水を合わせたもの720ccと洗い米を釜に入れ、30分浸す。
- ③ ①の黒豆、昆布、塩、酒を入れて炊く。
- ④ サツマイモは皮をむいて角切りにし、水にさらしたあと、水気をよく拭き取って揚げ、ざるにとって熱湯をかけ、油抜きする。
- ⑤ ③を十分に蒸らし、④を入れてまぜ、ゴマをふる。

ムカゴご飯

3



大和いもを始めとするヤマイモは、通常地下にできるイモを利用しますが、地上にできる小さい芋のことを「むかご」といいます。秋には直売所などにも並び、高級料亭でも旬の味として利用されています。

● 材料 4人分

米	2	カップ
水	2~2.3	カップ (新米は少なめに、古米は多めに)
だし昆布	少々	(乾いた布巾でふき、横に切れ目を入れる)
塩	小さじ 1	
むかご	100	g

● 作り方

- ① お米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
- ② むかごを洗い、水気をきる。
- ③ 炊飯器にお米とむかごを加え昆布をのせて炊く

炊飯器でできる、うるち米でつくる赤飯。



小豆を使ったご飯「赤飯は」もち米を蒸して作られるのでモチモチしています。うるち米を使うといつも食べているご飯の食感。うるち米の2割程度をもち米に変えて混ぜて炊いてもおいしいですよ！

「冬のお膳」を
ご紹介



● 材料 3合分

米（うるち米）	3 合（うるち米2.5合にもち米0.5合でもよい）
小豆	1/2 合
塩	適量

● 作り方

- ① 小豆を洗い、3倍の量の水を入れて煮る（少し固めに煮あげる）。
- ② 鍋の煮汁を玉じゃくしですくい、少し高い位置から落とす事を繰り返す。
！ 落とす事で煮汁が空気に触れ赤みを増す。
- ③ 洗った米を炊飯釜に入れ、②の煮汁を足して通常の水加減に合わせる。
- ④ ②の小豆を加えて通常に炊く。

小豆蒸しご飯

5



「小豆蒸しご飯」 赤飯のコトです

祝い事やひな祭りの他、嫁の里帰りにも作って持たせたそうです。
出来上がった赤飯にはナンテンの葉をのせます。
ナンテンの葉は毒に触れると色が変わる事から、「毒は入ってません」という意味だそうです。

● 材料 4人分

もち米	3 合
小豆	84 g
塩	少々

● 作り方

- ① 小豆は前日にひたひたの水で煮ておく。
! 初めの小豆汁はとっておき、再び水を入れて腹が割れないように煮る。
- ② 前日にもち米を洗って①のとっておいた小豆汁で漬けておく。
- ③ 当日、①の小豆を上のにのせてもち米を蒸し器で蒸す。
- ④ 蒸し上がったらサイトウ（半切り桶、菜桶）に移して塩をふりかける。

ご飯の
おいしい炊き方付き！



古代米とも呼ばれる黒米は、普段炊かれるお米に少し混ぜて炊くと美味しくいただけます。
独特の色と風味に、古代への思いをさせて！

● 材料（3合）

米（精米したうるち米）	380 g
黒米	40 g
水	650 cc

※黒米の割合は、
うるち米の量に対して1割程度。
このレシピでは合わせて3合です。

● 作り方

- ① 米を洗う（黒米は最初から混ぜておく）。
！最初はたっぷりの水で手早く洗い、後は2～3回洗い流す。
洗米の目的は、米の表面のヌカを洗い落とすこと。ゆっくりあらっていると、炊き上がったご飯がヌカ臭くなるので注意。
- ② 炊飯の前に米を水に漬ける。
！芯まで十分に水を吸うように、季節によって時間を加減する（夏季60分、冬季90分）。
- ③ 炊き上がったら10分程度蒸らす。
！ご飯粒の水分を均一にするために蒸らします。
- ④ 蒸らし終わったら手早くご飯をほぐす。
！大きく掘り上げるようにふんわりと混ぜると、余分な水分が逃げてふっくらとしたおいしいご飯になる。