

食べてみんかなあ 郡上の味（栗ごはんと豆汁）



栗ごはんと豆汁の材料

米	3合
塩	米の2%
栗	400g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
枝豆	カップ1
里芋	2個
椎茸	3個
人参	少々
水	カップ3
煮干だし	カップ1
白しょうゆ	大さじ4

1. 栗の皮をむき、ひたひたの水で砂糖、塩を入れ少し柔らかくなるくらい煮ます。
2. 栗が少し柔らかくなったら火を止めます。
3. 炊飯器に米を入れ水は普通にご飯を炊くときと同じ量を入れ、塩と栗を入れて炊きます。
4. 豆汁は、里芋の皮をむきいちょう切りに、人参の皮をむき細切りに、椎茸も石づきをとり細切りにします。
5. 枝豆は湯がいてミキサーやフードプロセッサーで碎き、少し細かくなったらすり鉢に入れて滑らかになるまですります。
6. 鍋に水3カップ、煮干だし1カップ、里芋を入れ煮ます。里芋が柔らかくなったら、椎茸、人参、白しょうゆ大さじ4杯入れて煮ます。最後にすった枝豆を入れて沸騰させないように温めます。
7. ご飯が炊けたら栗を崩しながら混ぜます。

★ワンポイント

- ・栗は買ってきたら早めに皮を剥くと剥きやすいです。
- ・豆汁に入れる野菜は、その時期のものなど、何を入れてもおいしくいただけます。
- ・煮干だしは密閉できる容器に水と煮干を入れておくだけで出来ます。