

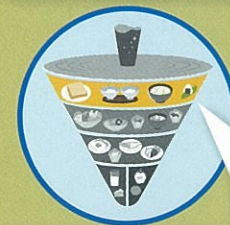
## きのこご飯

南アルプス市

### 材料 (4人分)

米	2カップ
しいたけ	67g
しめじ	1/3パック(33g)
えのき	33g
生しいたけ	2個
にんじん	33g
ごぼう	20g
いんげん	4本
油揚げ	2/3枚
A / だし汁	各大さじ
みりん	1 1/3
しょうゆ	
B / 酒	各大さじ
しょうゆ	1 1/3
塩	各少々
サラダ油	
付け合わせ	少々
錦糸卵	卵2/3個分
さやえんどう	33g

低カロリーで食物繊維が豊富なきのこをたっぷり使ったご飯です。



主食 1.5つ  
副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	366 kcal	脂質	4.1 g
	たんぱく質	8.9 g	塩分	2.0 g

### 作り方

- ① 米は炊く1時間前に水洗いしてザルにあげておく。
- ② しいたけは細切りにし、他のきのこも食べやすい大きさにする。にんじんと油揚げは3cm長さの細切り、ごぼうは笹がき、いんげんは斜め細切りにする。
- ③ ②の材料を少量の油で炒め、Aを加えて3~4分煮て、器に取り置く。
- ④ 炊飯器に①の米を入れ、③を加え、Bと水で3・3/4カップにし、炊き始める。炊き上がったら蒸らして全体によくかき混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、錦糸卵、茹でたさやえんどうを散らす。

## 荳胡麻のぼた餅

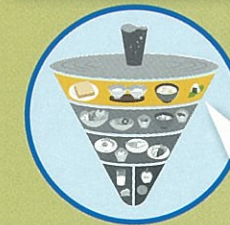
南アルプス市

### 材料 (4人分)

もち米	1カップ
米	1カップ
水	2カップ
荳胡麻	50g
砂糖	50g
塩	少々

ぼた餅は、古くから祖先の供養には必ず作られていたものでした。

- 現在は「おはぎ」と混同されていますが、ぼた餅は春の牡丹の咲く時期に作られるものであり、おはぎは秋の萩の花の咲く時期に作られるものです。
- 荳(え)は現在あまり栽培されていませんが、荳ごまともいい、紫蘇科の一年生草木で乾性油料の植物です。ごまは虫が付き作りにくいですが、荳は栽培しやすい。



主食 1.5つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	405 kcal	脂質	7.3 g
	たんぱく質	7.4 g	塩分	0.3 g

### 作り方

- ① もち米、米は一晩水に浸して炊く。
- ② 荳胡麻を炒り、すりつぶして砂糖・塩で味を付ける。
- ③ ①が炊けたら、すりこぎで半つぶにする。
- ④ 好みの大きさにとって楕円形に丸める。
- ⑤ ④に②を包むように付ける。2~3回繰り返すとよい。

## 季節のおこわ

北杜市

### 材料 (4人分)

もち米	2.5カップ
栗	12個
枝豆(豆だけ)	半カップ強
にんじん	30g
ごぼう	30g
しいたけ	3~4枚
だし汁	150cc
醤油	大さじ1 2/3
A 砂糖	大さじ1 2/3
酒	大さじ1強
みりん	大さじ1強

白州・武川地区はお米のおいしい地域です。何かの行事に合わせて、いろいろな具でおこわを作ります。今回は秋らしい食材として、栗を加えてみました。



主食 2つ  
副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	450 kcal	脂質	1.7 g
	たんぱく質	9.1 g	塩分	1.1 g

### 作り方

- ① もち米は洗って一晩水につけておき、蒸す30分前には水からあげておく。
  - ② 栗は、鬼皮と渋皮をむいた後あくを取り半分に切ってからさっと茹でておく。
  - ③ 枝豆は塩茹でし、さやからはずして豆だけにしておく。
  - ④ にんじん・ごぼう・しいたけはせん切りにし、Aと一緒に煮る。
  - ⑤ もち米を蒸し器で40分蒸します。おこわをボールにあげ、④と②をよく混ぜ合わせる。
  - ⑥ 蒸し器に⑤を入れ、10~15分位蒸して仕上げる。
  - ⑦ 枝豆は色よく仕上げるために仕上がる3~5分前におこわの上に乗せる。
- \*野菜はその時々のもものを利用します。

