

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ67

～土鍋 de ごはん～

梅おこわ



材 料

(6人分)

もち米	・・・	3合
だし汁	・・・	2.5合 (450cc)
	・・・	大さじ1
	・・・	小さじ1/2
	・・・	大さじ1
ジャコ	・・・	40～50g
梅干し	・・・	中5～6個 (大2～3個・60g程度) 種を取ってほぐす。
青じそ	・・・	20枚
しょうが	・・・	1かけ
茗荷	・・・	2～3本
黒ゴマ (煎ったもの)	・・・	大さじ1
飾り用梅干し	・・・	2～3個



point!

1 もち米は、といでざるにあげ、30分水切りする。炊きおこわなので、もち米は長い間水につけっぱなしにしないでおきましょう。

2 だしをとり、冷ましておく。

だしの取り方

- ① 1リットルの水に昆布 (5cm) を入れてしばらく置いた後そのまま火にかける。
- ② 別の入れ物にザルをおき、ペーパータオルなどをその上に敷いておく。
- ③ 沸騰したら鰹節 (20g) を入れて40秒から1分で火を止め②で漉す。



3 ジャコはざるに入れて熱湯をまわしかけておく。(生しらすの場合はそのまま)
梅干しは種をのぞき刻んでおく。

4 もち米にだし汁と、調味料を入れ、ジャコ、梅も加えて大きく混ぜ、普通に炊く。
梅は、だしでまぜておくと炊き上がったときにまじりやすい。
(土鍋の場合は、湯気が出てきたら小さい火で3分間炊いて火を止める)



point! ジャコや梅干しの塩味が違うので、味見をして加える量を加減しましょう。

薬味の作り方も
美味しさのpoint!

5 炊いている間に薬味を整える。

青じそは細かい千切りにして、5分ほど冷水に放ち水分を切ったあと、ペーパータオルで包んで水分を切りふわっとさせる。

しょうがは、針しょうがに仕立て、水に放ってから、やはりペーパータオルで水気を切る。
茗荷は根元に切り込みを入れて、一枚ずつはがしてから同じように下ごしらえする。
飾り用梅干しも切る。



6 炊き上がったら、保温にしないですぐにスイッチを切り、蒸らす。
5～6分したら混ぜて別の容器に盛り付け、水分をとばし、しそ、しょうが、茗荷、黒ゴマを飾る。
梅をアレンジして盛り付けると、きれい。



<お吸い物>

お椀に刻んだ梅、とろろ昆布、三つ葉を入れておき、だし汁にしょうゆをたらして味を整えたものを