

🍁 ましたけご飯・名月めし



豊岡市 健康増進課・豊岡の郷土料理



ましたけご飯 ~健康増進課~

材料 4人分

米	2合
ましたけ	1パック
しめじ	1/2袋
にんじん	1/3本
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

作り方

1. 米を洗い、2合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. ましたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2の具材を加え、炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

栄養価 (1人分) エネルギー276Kcal たんぱく質5.6g 脂質0.8g 塩分相当量0.9g

名月めし ~豊岡の郷土料理~



小野いもとは…

出石町小野地区で江戸時代から作り継がれてきた、さといもの在来種。口当たりの良いねっとりした粘り、もちもちした食感、濃い味が特徴です。

材料 6人分

米	3合	
里いも(小野いも)	5~6個	
焼き豆腐	1枚	
油揚げ	1枚	
鶏もも肉	100g	
にんじん	中 1/2本	
A	淡口しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ4

作り方

1. 里いもは半月切り、焼き豆腐は色紙切り、油揚げは油抜きをし、せん切りにする。にんじんはせん切り、鶏肉は小さめに切る。
2. 1とAを鍋に入れ、煮立てる。しばらくしたら、ざるに具をあげて、煮汁と具を分けて粗熱を取る。
3. 米を洗い、2の煮汁と一緒に炊飯器に入れ、目盛りまで水を加え、混ぜ合わせる。
4. 2の味付けした具を炊飯器に加え、炊く。
5. 炊きあがったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

