

## 19. 山菜炊きぶかし

最上地方

材料	(5人分)
もち米	5カップ
にんじん	50g
かのか	20g
竹の子	50g
油揚げ	1枚
生しいたけ	100g
グリーンピース	30g
醤油	100cc
みりん	1/2カップ

### 用具

- ふかし釜
- ボール(大)

### 作り方(準備)

- もち米は濁り水がなくなるまできれいに洗う。
- 一晩水に浸しておく。
- にんじんは皮をむき、大きめのさがきにする。
- 生しいたけ、油揚げは細切り。
- 竹の子は斜めの小口切り。
- 醤油とみりんと水を合わせた分量で材料を煮る。

もち米はざるに上げ、よく水を切る。  
もち米を強火で40分蒸かす。指の腹で押してつぶれるまで蒸かす。

ご飯を大きなボールに移し、煮ておいた具と汁を入れ、よく混ぜ合わせ再び蒸し器に入れて、20分程蒸かす。

グリーンピースは茹でておき、最後に火を止めてから器に移す時に混ぜ合わせる。

### ポイント

- よく蒸けた所で具を入れてかき混ぜる。
- 残ったら冷凍しておくのも良い。
- 最後に大きめのボールか器に入れ替え、木綿の布をかけておくとさっぱりと出来る。

### 応用

- ぜんまい、わらびなど用いる時も同じ作り方でもよい。
- 糸コンニャクは強火で蒸されると固くなるので用いない方がよい。

(新庄市 中川原会)

三原 八重子