

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

きのこ

今月の料理

今回の料理は秋の味覚満載のおこわです。10月に長野県の鹿教湯温泉にて、地元の方にきのこ狩りに連れて行って頂きました。残念ながらあいにくの天気でしたが、沢山のきのこを取ることができました。山をよじ登り、これはたべられる？等と伺いながらの楽しいキノコ狩り。当日の夕食は囲炉裏を囲んで、みんなでとってきた様々なきのこを焼いてごちそうになりました。

今回紹介するおこわはもち米を洗って1時間つけてから蒸し始めます。蒸す時間も20分程度で打ち水の必要もなく、失敗なく美味しいおこわの出来上がりです。(さわこ)



秋のおこわ

材料 (4人分)

もち米	3カップ(600cc)
A 鶏もも肉	1枚
A 薄口醤油	大さじ1
A みりん	大さじ1
B きのこ	2~3パック
B 薄口醤油	大さじ1
B にんじん	1/2本
B 銀杏・栗	10粒位
C 水	300cc
C だしの素	小さじ1
C 酒・薄口醤油	各大さじ1
C しょうが	1片

つくり方

- 1 もち米は蒸す1時間以上前に洗い、たっぷりの水につけておき、蒸す10分位前にザルに上げ、水気を切る。
- 2 Aの鶏肉を1cm角に切り、薄口醤油とみりんをもみ込む。Bのきのこの石づきなどをとり、食べやすく下ごしらえし、薄口醤油大さじ1をまぶす。
- 3 にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- 4 栗は皮をむいて4つに切り、水につける。銀杏は殻をとり、茹でて渋皮をむき、2~3つに切る(栗が銀杏のどちらかでも良い)。
- 5 少し大きめの鍋にCを入れ、しょうが、栗、にんじんを加えて煮立て、鶏肉を加えてほぐすようにしながら色が変わる程度に加熟する。
- 6 ①のもち米を水切りしたザルの下に布巾を当てとんとんと叩いて十分に水切りしてから⑤に加え、へらで時々混ぜながら煮て、汁気を全部吸わせる。
- 7 水で濡らして固く絞った蒸し布を敷いた蒸し器に広げ、きのこ、銀杏をのせ強火で約15~20分蒸す(蒸し器によって蒸し時間が変わるが、米の表面がすき通ってれば良い)。

プロフィール



堀江ひろ子 (料理研究家 栄養士)
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ (料理研究家 栄養士)
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

2016年 11月号 NO.116

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 秋のおこわ
- 03 特集 現場で活躍！林業機械！
- 08 第40回全国育樹祭 ～育樹の輪 ひろげる森と 木の文化～
- 10 現場レポート みどりの女神が行く！
- 11 お知らせ 「ウッドデザイン賞2016」の開催について
- 12 Topics 平成28年度第2次補正予算の概要(林野庁関係)
- 14 レクリエーションの森へのご案内
- 16 林業の歴史 森林鉄道 森林鉄道の車両
- 18 国有林野事業の取組 静岡森林管理署

(表紙の説明)

10月9日～10日に開催された森林・林業・環境機械展示実演会(京都府福知山市)。ミス日本みどりの女神の飯塚帆南さんは作業服に身を包み、車両系林業機械の特別教育を終了した腕前を披露。(関連記事 10ページ)