

けんぞうキッチン

29 江府町編

秋祭りに豪華な 大山おこわにチャレンジ！ 香茸入り大山おこわ

けんぞうキッチン第29回は、江府町の加藤敦子管理栄養士から、ちょっと珍しい食材「香茸」を使ったおこわのレシピを紹介していきます。

江府町で作られるおこわは、地元でとれたもち米、野菜、山菜、キノコなどを奥大山から流れ出る清水で蒸し上げ、大山おこわとして行事や祭りの時には欠かせない伝統食となっているそうです。各家庭に昔から受け継がれている作り方があるとのことですが、今回は加藤家自慢のレシピを大公開！

ここで使われている香茸とは独特の香ばしさがあり、その風味の強さから松茸よりもおいしいという人も多いというキノコ。調理をしても香りが消えず、食感もいいそうです。

特別な日に特別な食材を使って、豪華な大山おこわにチャレンジしてみよう！



鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」



わが町の栄養士さん

江府町 加藤 敦子 管理栄養士

- 好きな食べ物 もちろん大山おこわ！
- 趣味 植物観察
- おすすめの事業 低栄養予防教室

レシピPR

一言おいしい！

江府町食生活改善推進協議会の皆さんと連携して、集落の集会所で紙芝居によるお話と調理実習で皆さんに食べる事の大切さをお伝えしています。



エネルギー
315kcal

材料(もち米1升分)

香茸(乾燥)	40g	ごぼう	100g
さとう	大さじ2	わらび(水煮)	200g
しょうゆ	大さじ2	とうもろこし	
酒	大さじ2	(冷凍)	60g
水	100ml	濃口醤油	100ml
もち米	1升	酒	50ml
鶏肉	200g	みりん	50ml
人参	100g	しいたけ戻し汁	
干しいたけ	20g		200~300ml

調理方法

- 乾燥香茸を水で戻し、柔らかくなったら細く刻み調味料(a)で煮詰める。
- もち米を洗い、水につけておく。(2~3時間)
- もち米をざるに上げ、水切りをする。
- 材料を細かく切り、鍋に鶏肉、人参、しいたけ(水で戻しみじん切り)、ごぼう(さがぎ)、しいたけの戻し汁、調味料(b)を入れて煮る。
- ゴボウが柔らかくなったらとうもろこしとわらび(2cmに切る)を入れてさっと煮たてたら火から下ろして冷ましておく。
- 蒸し器に布を敷き、③のもち米を蒸す。(蒸気がふたから上がり始めて20分程度蒸す。)
- ⑥を大きな桶に移し⑤を加えてよく混ぜ、再度蒸し器に戻し10分程度蒸す。
- ⑦を再度桶に戻し①の香茸を最後に混ぜて出来上がり。

栄養価(茶碗1杯分) 1升の1/20

- たんぱく質: 25.6g
- 食塩: 0.8g
- 脂質: 5.3g
- カルシウム: 47.4mg

けんぞう Point

香茸はアクが強いから、漬けてた汁は使わないゾウ。生のはさっと茹でこぼしてから調味するゾウ。



ひとくちメモ

混ぜる具は、季節の山菜やキノコ、栗、むかごなど好みのものをたっぷり入れてみてください。また、肉が苦手な方は赤貝や魚のすり身のてんぷらなど刻んで入れると、よいだしが出ておいしくいただけます。