

カンタン! 時短!
おすすめレシピ
番外編

炊飯器でできる!
おしどりおこわ



おこわを炊く

①具を再度煮る

味付けしておいた具に酒(50ml)を入れ、全体を混ぜ合わせながらひと煮立ちさせ火を切る。※具と煮汁を分けておく

②炊飯器で炊く⇒炊飯器のかまに、洗ったもち米を入れ、①の煮汁だけを加える。さらに、もち米がギリギリ浸かるくらいまで水を入れる。具を米の上ののせて平らにし、おこわモード(なければ通常モード)で炊飯する。

③炊飯後⇒炊きあがったらすぐに桶などに出して全体を混ぜ合わせる。

※炊飯器の保温は使わない。タイマー炊飯などは使わず、すぐにスイッチを入れる。

下準備

①しいたけを水に戻す。②もち米を洗ってざるにあげておく。③鶏肉を解凍。※半解凍状態で切ると良い。④野菜等を計量する。⑤(A)を合わせておく。⑥(B)を合わせておく。

具材等の準備

【ごぼう】たわしで洗って皮をむき、2cmくらいのさがきにして水にさらす。

【しいたけ】石突をハサミで切り落とし、水気をしっかり絞り、5mm幅にスライスする。大きいものは幅を半分にしてからスライスする。

【鶏肉】包丁が入るくらいまで解凍し、8mm~1cm角に切る。(ミンチにならないよう注意)

【具を炒め煮にする】

①鍋にサラダ油(小さじ2)を熱し、中火でごぼうを炒める。(かさが半分になるまで)

②鶏肉を加え、水分がなくなるくらいまで炒める。

③水気をしっかり切ったしいたけを加え、水気がとぶまで炒める。

④(A)を入れ、全体に混ぜ合わせながら炒める。(B)を加え混ぜ合わせ、弱火で5分煮る。

⑤水(60ml)を入れ、中火にし、煮立ったら火を止めふたをする。

⇒完全に冷めるまでそのまま置く。(一晩置くとよく味がなじみます)

【にんじん】皮をむき、7~8mm角に刻む。

《材料》(茶わん5~6杯分)

- ・もち米…390g
- ・鶏もも肉…50g
- ・ごぼう…100g
- ・乾しいたけ…15g
- ・にんじん…50g
- ・水…60ml
- ・サラダ油…小さじ2
- ・酒…50ml(再加熱用)

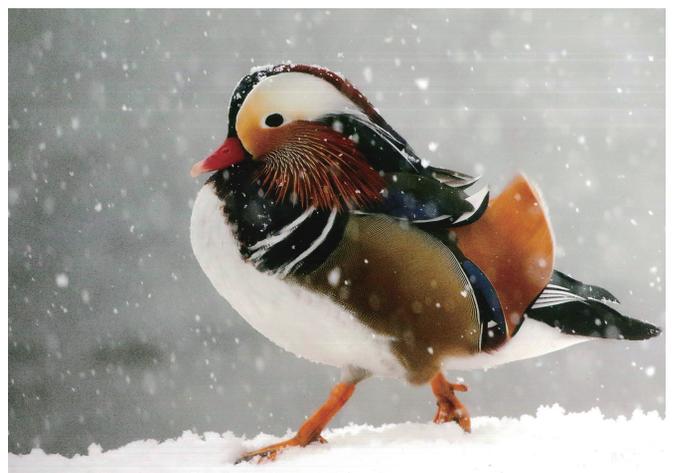
(A)

- ・顆粒和風だし…大さじ2
- ・スキムミルク…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2

(B)

- ・濃口しょうゆ…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…大さじ1/2
- ・酒…大さじ3

オシドリにゆ〜す VOL.314
~あと一カ月~



あしどりよく、いろどりよく、おしどりさん

【撮影者】吉野英樹さん(津山市)

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田(電話72・0271)

残すところ一カ月となりました。ただ今、オシドリ800羽。ぜひ会いに来てください。また、駐車場横のオシドリ資料館(マンダリン分場)で一服いかがですか。皆様のお越しをお待ちしています。

2月1日、日野学園1年生14人が観察小屋へ。鳥見のマナーを守って上手に見学。それに応えるかのようになくさんのオシドリたち。みんな大喜びでした。

オシドリ資料館でオシドリ

その途中のことです。「おなかすいたー」との声。隣接するうどん屋さんからいにおいが届いたのでしよう。「おうちの皆さんと来てね」と話してサヨナラしました。ちなみに、このうどんなには、オシドリの形をしたカマボコがのっています。インスタ映えますよ。散歩がてら観察小屋と資料館へぜひごっこ。