

—懐かしのあの味を伝えたい—

『おしどりおこわ』

皆さんは「おしどりおこわ」を知っていますか？
かつては生きいきひのふれあいまつりなどで提供され
大人気だったおいしいおこわ。
長年愛される「おしどりおこわ」を作り続けた
皆さんにお話を聞きました。



座談会に参加された皆さん

若い人に知ってもらいたい
秘伝のレシピ

「おしどりおこわ」とは、
元日野町食生活改善推進員
の佐々木高子さん（舟場）
が考案したレシピです。か
つては生きいきひのふれあ
いまつりや公民館まつりな
ど町内のイベントで提供さ
れ、人気を博しました。そ
の歴史は約25年。しかし、
最近では作り手の皆さんの
減少もあり、振る舞われる
機会が無くなっていました。
「昔から作ってきたこのお
こわを、若い人たちにも知っ
てほしい。家でも手軽に作っ
てほしい」佐々木さんのそ



▲おこわを食べながら当時を振り返る

んな思いから、後世に伝え
るため、町と協力し昔なが
らの蒸し器で作るレシピと、
新たに炊飯器でも作れるレ
シピを考案しました。



手軽に簡単に
昔ながらの味を食卓にも



▲当時の味を再現

💡レシピは次のページをご覧ください

「当時は朝5時から仕込んでいた」「毎回300食は作って大変だったけど、みんながわいわい言いながら作るのは楽しかった」1月23日に行ったおしどりおこわの座談会で、この日参加された皆さんは懐かしそうに当時を振り返ります。「これからは手軽に作れることが、普及させるためには大切。炊飯器で作れるようになったので、より身近に感じてもらえるようになったと思います」懐かしの味を噛みしめながら、次世代への思いを語りました。
ぜひ皆さんも家で作って、日野町の味をつないでください。

おしどりおこわ

家族や親せき、友人と集まってみんなで作る基本のレシピを紹介。この分量で作るのが一番おいしいんです！
皆さんで集まって楽しく「おこわ作り」してみませんか？

※裏表紙には「炊飯器で手軽にできるおしどりおこわ」のレシピも掲載しています。ぜひご覧ください。

《材料》 3升蒸し器で作る分量(280g×33パック分)

- もち米…3.9kg
- 鶏もも肉…500g
- ごぼう…1kg
- 乾しいたけ…150g
- にんじん…500g
- 水…600ml
- サラダ油…100ml
- 酒…200ml(再加熱用)
- 塩…小さじ1程度
(にんじん塩茹で用)

(A)

- ・顆粒和風だし…80g
- ・スキムミルク…60g
- ・砂糖…60g

(B)

- ・濃口しょうゆ…60ml
- ・薄口しょうゆ…120ml
- ・みりん…70ml
- ・酒…400ml

1日目

下準備

- ①しいたけをネットに入れて水にもどす。
⇒みかん、玉ねぎなどのネットを使うと水切りしやすい。
- ②鶏肉を解凍⇒半解凍で切る。
- ③野菜を計量。④(A)を合わせておく。⑤(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)
- 【具材を炒め煮にする】
- ①鍋にサラダ油(100ml)を熱し、強火でごぼうを炒める。(かさが半分になるまで約5分)
 - ②鶏肉を加え、水分がほとんどなくなるくらいまで炒める。(約5分)
 - 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。(約5分)
 - ④(A)を入れ、全体に混ぜ合わせながら炒め、(B)を加え混ぜ合わせ煮る。(約5分)
 - ⑤水(600ml)を入れ、煮立ったら火を止めふたをする。(そのまま一晩置く)
- 【にんじん】皮をむき、7～8mm幅で縦にスライスしてから塩ゆでし、7～8mm角に刻む。
- 【もち米】ネットに入れて洗い(とぎ汁が白くなるまで5～6回水替え)、水に浸す。
- 【蒸し布】水に浸しておく。

オシドリ形のにんじんがポイント!



2日目

おこわを蒸す

- ①具を再度煮る
前日に煮た具に酒(200ml)を入れ、全体を混ぜ合わせながら強火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ②もち米を蒸す
もち米を水からあげておく(しっかり水気を切る)。蒸し器に濡らした蒸し布を(絞らないまま)敷き、米を入れて軽く上をならす。
※もち米の間の空気が抜けてしまうので、あまり触らない。
蒸し器にかけ、強火で15分程度蒸す。(蒸し器中央のもち米の色が透きとおるくらいまで)
- ③具を混ぜて再度蒸す
蒸したもち米を桶などに出し、にんじんと味付けした具を汁ごと入れ、全体に混ぜ、蒸し器に戻す。
粘りを出さないように混ぜる。蒸し布と蒸し器はいったんきれいに洗う。
さらに強火で15分程度蒸す。桶などに出し、味のむらがないように混ぜる。
- ④盛り付け
パックに詰める場合、280gずつ入れ、完全に冷めるまでふたを開けておく。

