

静岡のとおきレシピ

ふくほまれの中秋キノコご飯



材料（4人前）	分量
ふくほまれ	2 合
鶏ももひき肉	100g
塩	30g
シメジ	1 株
エリンギ	2 本
シイタケ	4 個
生ギンナン（水煮可）	12 粒
太白（未焙煎）ごま油	少々
濃口醤油	少々
A	－
水	330cc
料理酒	20cc
薄口醤油	5 cc
白だし	5 cc
うま味調味料	5 g
鰹だし（顆粒）	15g
昆布だし（顆粒）	5 g

作り方

1	ふくほまれを軽く水で洗い、ザルで水を切る。これを素早く 3 回繰り返す。
2	水を切った 1 をボウルの中に入れ優しく 8 の字を描くように研ぎ、水で流す。これを 3 回繰り返したらザルに上げ 10 分ほど置く。
3	土鍋に 2、合わせた A を入れたら鶏ももひき肉を入れ、ほぐしながら混ぜ合わせる。そこに大きめに切ったシメジ、エリンギ、シイタケ、殻と薄皮を剥いたギンナン、太白ごま油を加える。
4	土鍋に蓋をして 10 分ほど置き、米に味を吸わせたら、強火で 7 分。蓋の空気穴から蒸気が出てきたらとろ火に落として 6 分。火を止めて 10 分ほど蒸らす。
5	鍋の蓋を開け、濃口醤油をひと回し（10 滴ほど）したら出来上がり！
ポイント	2 のポイント：水気を切った米は長く置き過ぎない 5 のポイント：仕上げに醤油を足すことで味が引き立ちます