

三重の海山里の幸・五色粥 (伊勢茶・ひじき・トマト・菜の花・とろろ芋) レシピ

伊勢茶粥

<材料> 結びの神…1/2合 煎じた伊勢茶…600cc

<作り方>

- ①結びの神を洗い、ザルにあげて20~30分水切りします。
- ②鍋に分量の伊勢茶と①の結びの神を入れ、蓋をして火にかける。
- ③最初は、強火で5分炊き、ふいてきたら蓋を少しずらし、弱めの中火にして20分ほど炊いたら、火を止め、蓋をして5分ほど蒸らして出来上がり。

ひじき粥

<材料> 結びの神…1/2合 水…600cc だしで煮たひじき…適宜

<作り方>

- ①結びの神を洗い、ザルにあげて20~30分水切りします。
- ②鍋に分量の水と①の結びの神を入れ、蓋をして火にかける。
- ③最初は、強火で5分炊き、ふいてきたら蓋を少しずらし、弱めの中火にして20分ほど炊いたら、鍋にひじきを加える。
- ④火を止め、蓋をして5分ほど蒸らして出来上がり。

トマト粥

<材料> 結びの神…1/2合 水…600cc トマト(角切り)…適宜 塩…適宜

<作り方>

- ①結びの神を洗い、ザルにあげて20~30分水切りします。
- ②鍋に分量の水と①の結びの神を入れ、蓋をして火にかける。
- ③最初は、強火で5分炊き、ふいてきたら蓋を少しずらし、弱めの中火にして20分ほど炊いたら、火を止め、蓋をして5分ほど蒸らす。
- ④仕上げに角切りのトマトと塩を加えて出来上がり。

菜の花粥

<材料> 結びの神…1/2合 水…600cc 菜の花…適宜

<作り方>

- ①結びの神を洗い、ザルにあげて20~30分水切りします。
- ②鍋に分量の水と①の結びの神を入れ、蓋をして火にかける。
- ③最初は、強火で5分炊き、ふいてきたら蓋を少しずらし、弱めの中火にして20分ほど炊いたら、火を止め、蓋をして5分ほど蒸らして出来上がり。
- ④あらかじめ色よくゆでた菜の花を食べやすく刻んでおく。
- ⑤仕上げに④の菜の花と塩を加えて出来上がり。

とろろ芋粥

<材料> 結びの神…1/2合 水…600cc おろしたとろろ芋…適宜 卵黄…1個

<作り方>

- ①結びの神を洗い、ザルにあげて20~30分水切りします。
- ②鍋に分量の水と①の結びの神を入れ、蓋をして火にかける。
- ③最初は、強火で5分炊き、ふいてきたら蓋を少しずらし、弱めの中火にして20分ほど炊いたら、火を止める。
- ④おろしたとろろ芋と卵黄を加え、蓋をして5分ほど蒸らして出来上がり。

炊く味も、匠の技でかわる。

「結びの神」を最高においしく味わう炊き方、教えます。

●炊き方 [炊飯器で炊く]

1 米を洗う。

ザルに入れた米を水を張ったボウルに浸し、すぐ上げる。最初の水は、においなどを米が吸収しないようすぐ流す。2回目からはザルの中の米を割らないよう軽やかに混ぜ、これを水を替えながら数回繰り返す。「米の風味を求めるなら数回」、「ざっぱりとした白飯の旨さを味わうなら水が澄むまで」を目安とする。

POINT 洗いすぎは米を傷つけてしまうため、3分ほどで素早く終わらせること。

2 水切りしたら、すぐ浸水

ザル上げた米は、そのまま放置しない。浸水を別の容器で行うなら常温で2時間。その後、水を新しく替えて炊くことで、お米の澄んだ美味しさが味わえる。この場合、炊飯コースは浸した米コースを選択。

POINT 一度水を含んだ米は乾燥に弱いため、ザル上げたまま放置するとせっかくの美味しい米がひび割れに。割れた米を炊くと、べた飯やこげの原因に。

3 炊飯器で炊く

一般的な炊飯器の「通常コース」は浸水時間も含まれているため、浸水していなくても美味しく炊けます。「早炊きコース」はあくまでも浸水したお米用のコースです。

POINT 炊飯器の機能・特性はメーカーや機種に様々。お持ちの炊飯器の取り扱い説明書の確認が、ごはん炊きの成功の秘訣。

4 炊き上がったら、余分な水分を飛ばして、ほぐしてピカリ。

炊きあがりの合図がしたら、蓋を開けしゃもじで内釜の底からご飯をすくい、大きく切るようにほぐす。ご飯を空気に触れさせ、表面に膜をつくることで、ご飯粒の水分が失われることを防ぎ、一粒一粒の輝きを増す。

POINT 保温は最長2時間くらいを目安に。またにおいや着色の原因になるので、しゃもじは入れたままにしないこと。あったかご飯をいつも食べたいならば、炊きたてをラップ等に包んで冷凍保存がおすすめ。そのまま解凍すればいつも炊きたてに!

「結びの神」 炊き方指導

安東米店店主 / 五ツ星お米マイスター / 炊飯家 長坂 潔暁

「田圃からお茶碗まで」をテーマに、自ら全国のお米の生産家を回り、稲の生育状況を見て、その土地の人に触れ、その土地の風土、風習、歴史等を学び、自らの舌で確かめ納得したお米のみをお客様にお届けしています。