

長寿飯

材料	2人分	材料	2人分
米	2 カップ	酒	大さじ 2
油揚げ	1 枚	みりん	大さじ 1/2 強
こんにゃく	1/5 丁	醤油	大さじ 1 弱
生椎茸	3 枚	だし汁	大さじ 1
人参	5 cm	(顆粒だしの場合)	(小さじ 1)
ごぼう	10 cm		
塩	小さじ 1/2		

《作り方》

下準備

- ① . 米を洗い、浸水しておく。
- ② . 油揚げは、熱湯に通し油抜きをする。縦に 3 等分し、薄切りにする。
- ③ . こんにゃくは、縦に 3 等分し、薄切りにして、熱湯で茹でて、あく抜きする。
- ④ . 生椎茸は石突きを切り落とし、かさと軸に分け、それぞれ薄切りにする。
- ⑤ . 人参は皮を剥き、薄切りにする。
- ⑥ . ごぼうは、薄切りにし、水にさっとさらし、アク抜きをする。(長くさらすと、風味が無くなるので注意)
- ⑦ . ②・③・④・⑤・⑥と各調味料をボールに混ぜ合わせ、しばらく置いておく。

炊き方

- ⑧ . ⑦をザルに上げ、具材と調味料液に分ける。
- ⑨ . 炊飯釜に水を切った①を入れ、⑧の調味料液を加える。
- ⑩ . 炊飯釜の 2 合分のメモリで水加減をし、よくかき混ぜる。
- ⑪ . ⑧の具材を真ん中にのせ、炊き上げる。
- ⑫ . 炊き上がったら、すぐに軽にかき混ぜ、数分間蒸らしたら、出来上がり。

