

季節の献立～郷土料理～



11月23日は赤飯の日です。今回はおふかしの一つ、「赤飯」の作り方について、加美町食生活改善推進員の尾形貞子さんにお伺いしました。

【おふかし（赤飯）】

- <材料> 約15人前
- もち米 1升（10合）
 - あずき 0.5合（75g）
 - あずきの煮汁 2合（360ml）
（足りなければ水を足して2合にする）
 - 酒 1合（180ml）
 - 塩 大さじ1
 - お好みで黒ごまをトッピングする



<作り方>

①もち米は、しっかり研いで一晩（8時間以上）たっぷりの水に浸しておく。

②小豆は、たっぷりの水で沸騰したら弱火で2～3分静かに茹で、ザルにあけて煮汁を捨て、アクをとる。3合（540cc）の水で沸騰したら弱火で15～20分程度かために茹で、小豆と汁に分けておく。

③小豆の煮汁、酒、塩はあらかじめ混ぜておく（しとぶち*用）。



▲小豆の煮汁が2合（360cc）ない場合、水を足して、2合にする。

※しとぶち…手順⑤参照



▲小豆の煮汁に酒、塩を加える。



▲よく混ぜて溶かす。

④もち米は、蒸す30分前にはザルにあけて水切りする。蒸し器の下段で湯をたっぷり沸かしておく。蒸し器の上段に、水で濡らし絞ったふかし布を敷き、その上にもち米をのせて、布をかぶせ、蒸し器に蓋をし、湯気が上がってから20分蒸す（強火）。



▲蒸し器の下段の鍋で湯を沸かす。



▲蒸し布は水で濡らし固く絞る。



▲布は弛みのないように、鍋に敷く。



▲水気を切った米を布の上に敷く。

★ポイント★

1. 米を移す際に、ザルを鍋ぶちにとんとんしない。
2. 平らにしたら、指でところどころ穴をあける。



▲優しく布をかぶせる。



▲湯気が立ってから 20 分ふかす。(16分位で食べてみてふけていればOK)

⑤ボウルに④をあけ、蒸し器の上段と蒸し布は軽く洗っておく。

ごはん③を一気に全体にまわしかけ、小豆も加え、へらで切るように混ぜる(しとぶち)。だまや、色むらがなくなるくらいしっかり混ぜる。



▲少し固めに米をふかし、ボウルにあける。



▲③を回しかけ、別にしていた小豆も加え、切るように混ぜる(しとぶち)。



▲だまや色むらのないように上下返しながら混ぜる。

⑥蒸し器の下段に湯を足して沸騰させ、洗って軽く絞った蒸し布に、⑤をのせて8～9分蒸す。



▲米粒は布に残っていないようにしましょう。



▲⑤を戻し平らにし、へらで縦線を数本入れてもう一度蒸す。

★均一な硬さに仕上げるポイント★

(1) ふかし上がったたら、ボールなどにあげ、全体を混ぜると全体が均一の硬さになる。

(2) 小分けして配る際には、詰めたら、上下を返すと湯気が均一に抜けて下のごはんが柔らかくならない。粗熱が取れてから蓋をする。



▲ポイント(1) 均一に。



▲ポイント(2) 上下返す。もらった方への気配り。

加美町では、ハレの日のみならず、日常的におふかしを作って食べられています。たくさん作って近所にお裾分けしたり、冷凍して保存し、気軽に食べたりしているそうです。

協力：加美町食生活推進員 尾形貞子さん

【赤飯の時の献立】

赤飯だけでごちそうですが、たんぱく質や野菜が不足します。主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

献立例

- ・赤飯
- ・刺身
- ・おひたし
- ・お茶

エネルギー	586kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	16.8g
塩分	2.4g



味付けごはんには塩分が含まれますので、塩分控えめの料理を組み合わせたり、汁物をやめたりし、**食塩のとりすぎ**に気を付けましょう。また、他の食事で薄味にして調整し、塩分 1日 6.5g 以下 を心がけましょう。