



## お赤飯のとろろあんかけ

野村 育未さん(三重県立相可高等学校)



対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：305kcal

### 材料 (4人分)

米	1cup
黒米	大さじ1
やまの芋	200g
干椎茸	2枚
海老	2尾
サラダ油	適量
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
出汁	適量
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ5
三つ葉	1本

<とろろ用調味料>	
薄口醤油	大さじ1と1/2
出汁	大さじ3
卵黄	1個分
<あんかけ>	
出汁	400cc
薄口醤油	大さじ1
塩	2g
味醂	大さじ1
葛粉	5g
水	大さじ1

### 作り方

- 【下準備】黒米を2時間、水に浸す。米を洗い30分吸水させる。椎茸を水で戻す。
- ① 海老の殻を剥き、背わたを取り、4等分する。酒をふり、油を引いたフライパンで炒める。塩で味を付ける。
  - ② 椎茸を4等分し、出汁と砂糖、濃口醤油で味を付け、煮る。
  - ③ やまの芋を擦りおろし、<とろろ用調味料>を入れ、すり鉢でよく擦る。
  - ④ 米と黒米を黒米を浸した水と合わせて240ccの水を入れて炊く。
  - ⑤ 炊きあがった米を丸く握り中に①と②を入れ、表面を覆い隠すように③で包む。蒸し器で強火で蒸す。
  - ⑥ <あんかけ>の葛粉と水以外の調味料を火にかけ、沸騰したら葛粉を水で溶き、とろみをつける。
  - ⑦ ⑤に⑥のあんをかけ、三つ葉を盛って完成。

## ★One Point

お赤飯をとろろで包む事で、きれいな一品に仕上がっています。



## レシピを考えた理由

三重県多気町の特産品である伊勢いも(やまの芋)を使い、真蒸のようにしました。和風のあんかけなので、お爺ちゃんやお婆ちゃんの夕食に丁度良いのではないかと考え、このレシピを作りました。

お赤飯を使うので、ささやかな祝いをする時、この料理を使えば良いのではないかと思います。

やまの芋や椎茸は食物繊維を多く含むので、お爺ちゃんやお婆ちゃんが元気で過ごすためにも良い食材だと思い、使いました。

## 選評

丸いとろろ蒸しを割ると、中から古代米のお赤飯が現れるサプライズ。食べた人のプレゼントを開けた時のような驚きと嬉しそうな顔が目に浮かびます。特別な日に限らず、心身共に疲れた日の疲労回復メニューとしても食べやすく、世代を選ばず喜ばれるでしょう。地元の特産品を使い地産地消となっている点も評価しました。

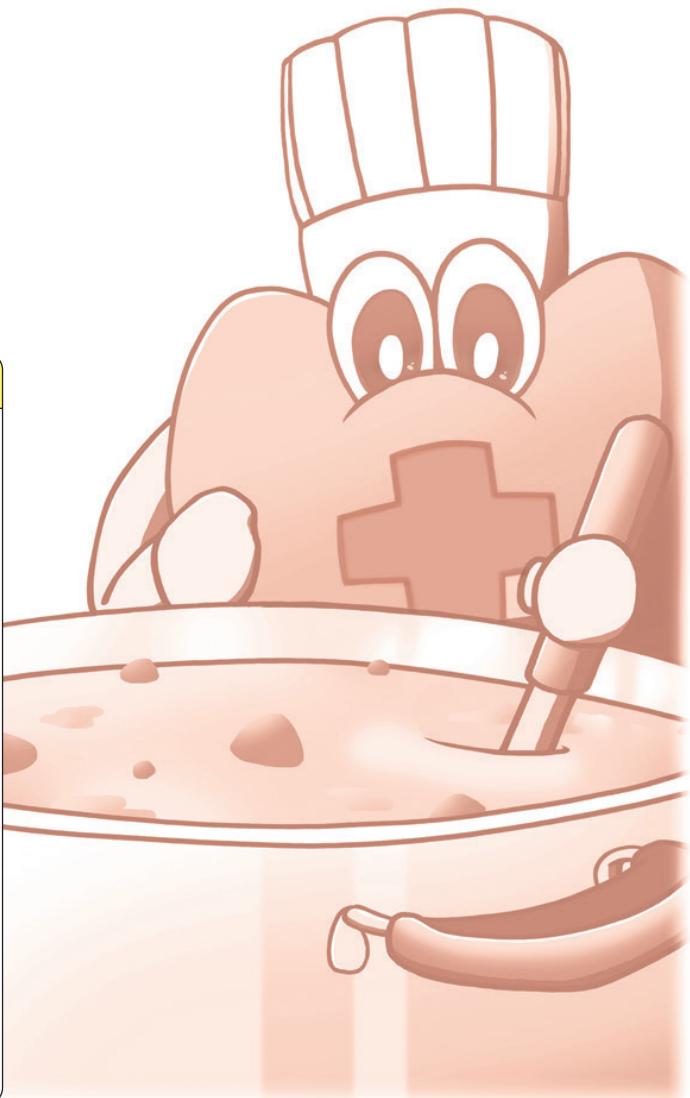


illustration by awoino