

認定番号	251	氏名	野村 光子
料理名	五目ふかし		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	二戸地域では、盆や正月など人が集まるときには赤飯、煮しめ、五目ふかしが作られてきた。特に葬式の際は、精進料理として肉を使っていない五目ふかしを作った。		
材料と分量 (12人分)	もち米 1,500 g 干ししいたけ30 g とその戻し汁 350ml 水 200ml たけのこ 150 g にんじん 120 g ごぼう 120 g わらび (あく抜きしたもの) 100 g くるみ 100 g 油揚げ (10cm×5cm) 4 枚 { しょうゆ (濃口) 100ml 砂糖 大さじ2 塩 少々		
作り方	① もち米を良く洗い、水に一晩浸しておく。 1 ①もち米に塩 (分量外) を一つまみ入れ、軽くかき混ぜてからザルに上げ水を切る。 2 蒸し器に濡らした布を敷き、1 を入れ蓋をし強火で蒸し、蒸気が上がってきたら20~30分程度蒸し、火を止める。 3 干ししいたけを水で戻し、軸を取り除き薄切りにする。 (戻し汁は材料として使うので取っておく) 4 くるみをすり鉢ですりつぶす。このとき半分を細かく、残り半分は粗くすりつぶしておく。 5 にんじん、ごぼうは皮をむいてささがき、ひめたけは5mmの輪切り、油揚げは5mm幅の短冊切り、わらびは長さ3cmに切る。 6 フライパンに、にんじん、塩 (分量外) を一つまみ入れ、にんじんがしんなりするまで、中火で炒める。 7 鍋に干ししいたけの戻し汁200ml、砂糖大さじ2、濃口しょうゆ100ml、しいたけ、ごぼう、油揚げ、ひめたけを入れ、強火にかける。 8 7が沸騰したら中火にし、ごぼうが柔らかくなったらわらび		

	<p>を加え混ぜ火を止め、くるみににんじんを加え、冷ましておく。</p> <p>9 2のもち米を大き目のボウルに移し、干ししいたけの戻し汁150mlと水200ml、8を加え混ぜ合わせる。</p> <p>10 9をもう一度蒸し器で中火で20分程度蒸す。</p>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一晩浸したもち米に塩を加えることで、蒸かしたときに米がさらっとする。 ・米の水をしっかり切ると、下の方も水っぽくならずべたつかない仕上がりになる。 ・にんじんを後から加えることで、しょうゆの色がにんじんに移らず、鮮やかな仕上がりとなる。 ・二度目に蒸かす際は、火が全体に行き渡るように真ん中をあけるように入れる。 ・すりつぶしたくるみを加えることにより、味にコクが出る。