

五目ふかし

岩手県 食の匠

一戸町

●野村 光子

[平成 27 年認定]

二戸地方では、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ました。

特に仏事の際は、精進料理として肉を使わない五目ふかしが作られています。



材料▶12人分

- ・もち米……………1,500 g
- ・干しいたけ……………30 g
- ・干しいたけの戻し汁…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

ポイント

- ・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べたつかない。
- ・米の水をしっかり切ると、下の方が水っぽくならずべたつかない。
- ・にんじんは一度火を通して最後に加えると、色が鮮やかになる。
- ・最後に蒸す際、中央を空けると熱が全体に行き渡る。
- ・くるみを加えることで、味にコクが出る。

作り方

- 1 もち米を洗い、一晩水に浸す。
- 2 1 のもち米に塩(分量外)を一つまみ入れ、軽く混ぜてザルに上げる。
- 3 蒸し器に濡らした布を敷き、2 を入れて蓋をし、強火で蒸す。蒸気が上がってから20～30分程度蒸し、火を止める。
- 4 干しいたけを水で戻し、軸を取り除き薄切りにする。
- 5 くるみをすり鉢でする。(半分は細かく、残り半分は粗くする)
- 6 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。
- 7 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。
- 8 鍋に干しいたけの戻し汁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。
- 9 8 が沸騰したら中火にし、ごぼうが柔らかくなったたらわらびを加え混ぜ火を止め、くるみとにんじんを加えて冷ます。
- 9 3 のもち米を大き目のボウルに移し、干しいたけの戻し汁150mlと水200ml、9 を加え混ぜ合わせる。
- 10 9 を蒸し器に戻し中火で20分程度蒸す。