

秋が人々に贈る野山もの、海ものは自然に美味しい炊き込みご飯が仕上がるようになっている・・・

とおっしゃった方が いらっしゃいますが、本当に 秋はことさらごはんがおいしいですね！

前回は海のものだったので（秋刀魚ごはん）今回は野のもので。炊き込みご飯の代表である「かやくご飯」と彩りのきれいなサツマイモご飯を紹介します。

かやくご飯の「**加薬**」には 薬味を加えるの意と、 素材をいくつも取り合わせる 、のふたつの意味があるようです。

冷たい水で、おいしいごはん ... 【ここがポイント】👉

水温 5℃の「真冬の冷たさ」の水と、15℃、25℃の水を使い吸水させ、吸水量の増加速度を実験すると、25℃は急速に水を吸い込み60分でほぼ飽和状態、15℃では90分、冷たい5℃では120分必要となります。ところが、同じ量を吸い込んでも吸水された米の状態が違います。冷たい水でゆっくりと吸水された米は、米の組織の隅々にまで行き渡り、良質の粘りが強くなり硬さが減少するのです。しかも、保存性も良くなり、劣化速度が遅くなるのです。

### \*かやくご飯\*

材 料	5人分
米	3合
干しいたけ	3～4枚
油揚げ	1枚
人参	1/2本
ごぼう	1/2本
鶏もも肉(皮なし)	150g
酒・しょうゆ	各小2
だし昆布	5センチ角
酒	大3
しょうゆ	大3
塩	小1/3
青ゆず	適宜

1. 干しいたけは水につけて戻しうす切りにします。油揚げは油抜きして3cmのせん切り、ごぼうはさがきにしてサッと水につけあく抜きをします。人参は縦の3cmのせん切り、鶏もも肉は5ミリ角に切り、酒としょうゆをまぶしておきます。青ゆずの皮は薄くむき 千切りにします。
2. 米は磨いで、しいたけのもどし汁も加え分量通りの水加減で最低30分以上、浸します。
3. 2. の浸した米の上に、1. とだし昆布、酒、しょうゆ、塩を加えよく混ぜ炊き上げます。 器に盛りつけたら青ゆずの皮の細切りを添えます。



### \*さつまいもご飯\*

材 料	5人分
米	3合
さつまいも	250g
枝豆	適宜
酒	大2
みりん	大2
しょうゆ	大1
塩	小1/3

1. 米は磨いで分量通りの水加減で、30分以上浸しておきます。
2. さつまいもは皮をよく洗い1センチ角に切り、水に浸し、ザルに上げます。
3. 枝豆はゆでてさやから出しておきます。
4. 1. に2. のさつまいもと酒、みりん、しょうゆ、塩を加えよく混ぜ、炊き上げます。炊きあがったらさつまいもを壊さないようにかき混ぜて、茶碗に盛りつけ枝豆をちらせます。

