

2022年1月19日

みなさん、こんにちは～😊

またコロナ感染が拡大してきていますが元気にお過ごしでしょうか？ 腸内環境を整え、免疫の力を高めて感染対策をしながら、今回の感染拡大も乗り越えてほしいと心から願うばかりです。

今日のレシピは、体を温める効果のある「もち米」を使ったレシピです。

もち米は体を温め、冷えからくる下痢や消化不良に効果的。気を補い、精をつけるので疲労回復にもおススメです。但し、腫れ物や筋腫がある方は控えめに。温める力が強い分、熱が腫れ物などを悪化させる恐れがあるためです。

今回使った「もち米」は「こはるもち」という品種でいろや農園さんが作ったものです。



この「こはるもち」は2017年に愛知県が新品種「こはるもち」を奨励品種として指定した品種です。

日進市は「こはるもち」を特産品として推奨しています。大粒で粘りと伸びが強いのが特徴です。こんかい「中華おこわ」にしましたが見栄えもよく、甘みもあって美味しいので是非たくさんの方に食べていただきたいと思います。ふるさと納税の返礼品にもなっているようです。

私はもち米が大好きです。お赤飯も好きですし、山菜おこわも大好き♡今回は炊飯器で簡単にできるので是非お試しください。ヘルシーに鶏肉を使いましたが、豚の角煮をつめて🐷にしてもいいですし、焼き豚を入れるのもいいですね。竹の子を入れてもGOOD！色々好きな具材で試してみてね～(^^)//

【材料】

もち米 3合
鶏肉もも 120g
人参 80g
干し椎茸 4枚
ねぎ 少々
ごま油 大さじ2
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
オイスターソース 大さじ2
さとう 大さじ1
ガラスープの素 小さじ1



【作り方】

- ①もち米は1時間ほど水に浸けておく。
- ②とり肉、人参は細かく切る。干し椎茸は水で戻し、薄く切る。※戻し汁も後で使うので残しておく。



- ③フライパンにごま油をしき、②を炒め火が通ったら酒、醤油、さとう、オイスターソースで味付けする。
- ④もち米を炊飯器に入れおこわのメモリで干し椎茸の戻し汁と水を入れ、③を入れたら、ガラスープを加え軽くまぜてから炊く。
- ⑤炊き上がったら刻んだねぎを混ぜて出来上がり。

おこわは炊飯器から出して、冷ますほうが美味しいですよ！

