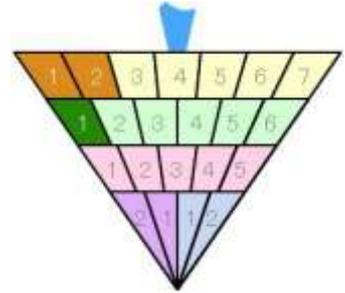


安芸太田町



食事バランスガイドでは



山の柿めし

【材料 (3人分)】

柿の葉…18枚	山菜の水煮…70g
柿ピューレ…1カップ	しめじ…1パック
うるち米…1カップ	塩…大さじ 1/2
もち米…1カップ	白いりごま…大さじ 1杯半

【作り方】

- ① もち米とうるち米は、炊く 30 分前に合わせてとぎ、ざるにあげておく。
- ② 柿の葉はきれいに洗って拭いておく。
- ③ しめじは石づきを取って小房に分け短く切る。
- ④ 山菜の水煮はざるに広げ、熱湯をまわしかけ、1.5cm 長さに切る。
- ⑤ ①の米を炊飯器の内釜に移し、柿ピューレを入れ、全体にからめるように混ぜる。③④と塩を入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら白いりごまをふり、十分に蒸らす。
- ⑦ 一口大に握り、柿の葉でくるむ。

《料理のポイント》

魚や油揚げ、昆布を使うと柿の味が負けてしまいます。

《特徴》

使用している柿は、安芸太田町特産の^{ぎおんぼうがき}祇園坊柿を使用します。

^{ぎおんぼうがき}祇園坊柿は、西条柿より一回り大きく、この柿のさっぱりとした味を生かした郷土料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 328kcal, たんぱく質 6.8g, 脂質 3.5g, 炭水化物 67.8g, 塩分 1.8g