

むかご飯



高梁市

作られる時期...9月~11月

【材料・分量】

米	5合
むかご	1合
塩	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い、むかご・塩・酒を入れて水加減しておき、炊き上げる。

ポイント POINT

- 炊飯後十分むらし、混ぜる。

山菜おこわ (松山おこわ)



高梁市松原町

作られる時期...年中

【材料・分量】

もち米	1升6合
うるち米	4合
鶏肉	1kg
にんじん	300g
ごぼう	300g
干し椎茸	50g
さつまいも	500g
こんにゃく	700g
ぜんまい・わらび	300g
グリーンピース(コーンなど)	200g
油	大さじ2
調味液	
しょう油	110cc
塩	小さじ2
みりん	180cc
出し汁	1カップ

【作り方】

- ①米は洗って1昼夜水に浸しておく。
- ②鶏肉は出来るだけ小さく、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、干し椎茸は水に戻し千切り、さつまいもは1cm角、こんにゃくは小さく拍子切り、わらび・ぜんまいは水に戻し、2cm程度に切る。
- ③さつまいも以外の②を油で炒め、調味液を加えて調味する。煮立ったら火を止める。
- ④①の米に、さつまいもを混ぜてザルに入れ、水を切る。
- ⑤④を蒸し器に入れ、その上に③の具をのせ、蒸気が始まってから20分後、飯ぼうに蒸した米と具を入れ、③の煮汁を入れてまんべんなく混ぜ合わせる。
- ⑥再度蒸し器に入れて20分蒸す。
- ⑦盛りつけ後、グリーンピースやコーンを散らす。

ポイント POINT

- もち米だけでなく、うるち米を入れるとあっさりしたおこわができる。
- 蒸す途中、飯ぼうで煮汁を混ぜ合わせると、味と蒸しむらがない。

高梁市に自生する山菜とさつまいもを入れてふるさとの味を作りました。松山城にちなんで「松山おこわ」と名付け、お祭りイベントでも紹介しています。おこわの中に入れるものは、ご自由にアレンジしてみてください。