

合鴨と有機野菜のおこわ

●材料・分量 4~5人分

合鴨	100g
合鴨米(もち米)	300g
合鴨米(うるち米)	30g
にんじん	180g
こんにゃく	1/2玉
ごぼう	180g
だし汁	

●作り方

- ①合鴨肉を小さく切る。
- ②にんじん・こんにゃくは5mmくらいに角切り、ごぼうはさがきにする。
- ③①と②をだし汁で煮る。
- ④もち米とうるち米を良く洗い、半日水に浸す。
- ⑤④を蒸す。
- ⑥10分位で水を打つ。
- ⑦15分位で、③を入れて蒸す。
- ⑧その後10分位でできあがる。

だし汁をしっかりとするのがポイントだよ。



鴨入り炊き込みごはんの焼きおにぎりあんかけ風 でん あいがも田をいただきます

●材料・分量 4~5人分

合鴨肉	50~60g
合鴨米	300g
にんじん	1/5本
ごぼう	1/5本
しいたけ	1~2枚
こんにゃく	1/6玉
油あげ	1/4枚
だし汁A	300cc
(うどんの汁の様なもの)	
だし汁B	50cc
(吸い物の様なもの)	
片栗粉	少々
きざみのり	少々

●作り方

- ①こんにゃく、油あげは小さく切り湯をとす。他の材料も小さく切る。
- ②洗った米に、同量のだし汁A(かつおと昆布だしに酒、みりん、薄口醤油などを加え、うどんの汁のようにしたもの)を入れる。その後小さく切った合鴨肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油あげを加えて炊く。
- ③炊きあがったらよく混ぜ、三角おにぎりにし、表面を焼く。
- ④③を器に盛り、だし汁B(かつおと昆布だしに塩、薄口醤油、化学調味料を加え、吸い物のようにしたもの)であんを作りかける。
- ⑤きざみのりを少々加える。

炊き込みご飯にちょっと工夫したら、さらにおいしく食べられるよ。



あいがもきびめん

●材料・分量

合鴨	
きびうどん	
きび粉(たかきび粉)	
うどん粉	
塩	
ねぎ	
かまぼこ	
出し汁	

●作り方

- ①きびうどんは前日に製造し、18 くらいで半日程度熟成させる。
- ②合鴨は、薄くスライスし、砂糖・醤油で下味を付ける。
- ③鍋できびめんを18分ゆで、水にさらした後水気を切る。
- ④湯で③のめんを温め、器に入れ、温かい出し汁を注ぎ、②の下味を付けた合鴨とねぎとかまぼこを添える。

きびめんは、作ってから2時間以内に食する。

