



[五目ぶかし]

Yamagata Local Foods, 7

代表地区村山最上置賜

材料

- もち米／1升
- 糸コンニャク1袋
- 人参／120g
- ゴボウ／150g
- 油揚げ／3枚
- 干し椎茸／5枚
- 酒／1/2カップ
(具の調味料)
- 醤油／130cc
- 酒／50cc
- 砂糖／大さじ2
- 水／1カップ
- 油／大さじ2
- みりん／大さじ2

ぜんまい、栗、しめじなど、
山形ならではの季節の具が楽しい。



作り方

- ①もち米は洗って一晩水にひたす。
- ②ゴボウ、人参、油揚げ、もどした椎茸は3cmのせん切りにする。糸コンニャクも3cmに切り、熱湯をかける。
- ③(具の調味料)で②を煮る。
- ④もち米は水気をきり、蒸し器で蒸す。
- ⑤米がつぶれる位になったら、いったんボールにあげ、酒1/2カップを振りかけ、具と汁を混ぜ合わせる。
- ⑥もう一度蒸し器にもどして蒸す。

五目の具としては、糸コンニャク、人参、ゴボウ、油揚げ、干し椎茸などを使うのが一般的ですが、山形では干しぜんまい、栗、しめじなど、季節の山の幸も豊富に使われます。

も

ち米を蒸しあげたものがおこわです。山形では蒸すことを「ふかす」というので、おこわのことを「おふかし」といいます。

山の幸をふんだんに使った山形流おこわ。