

まぜ御飯

○ 伝承料理のいわれ

昔、12月になるとすす払いの行事があり、私の家ではいつも12月28日に家の中の荷物を庭いっばいに出して、竹笹の箒ほうきを作り、一日中、すす払いをしました。その夜は決まって、にんじん、ごぼう、油揚げでまぜご飯を作り、夕食にしました。

< 材 料 > 4人分
米 3合
にんじん 1本
ごぼう 1本
油あげ 2枚
サラダ油 大きじ4杯
しょうゆ
砂糖

< 作り方 >

- 1 米は少なめ水で、さっぱりと炊く。
- 2 にんじん・ごぼうはさがきに切る。
- 3 ごぼうは水にさらしアク抜きをし、油揚げは細切りにする。
- 4 1～3の材料をサラダ油で炒め、ひたひたの水にしょうゆ、砂糖を入れて煮詰め味を整え、たき上がった御飯に混ぜて、出来上がり。

※きざみのり、錦糸卵、紅生姜、などを盛りつけると一層おいしく頂けます。

