

## 16. まいたけごはん

村山地方

材料	(5人分)
米	3カップ
水	2.5カップ
まいたけ	150g
にんじん	50g
ごぼう	50g
糸コンニャク	50g
ぜんまい	50g
醤油	大さじ4
油	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

### 用具

- 炊飯器
- フライパン

### 作り方

米は洗って、1時間位水に浸しておく。

にんじん、ごぼうは、千切りにして水にさらしてアクを取り、ざるに上げておく。

まいたけは石づきを取り、細かく手でさきほぐしておく。

糸コンニャク、ぜんまいは2cmに切っておく。

、を、油大さじ3を熱して炒める。

醤油、酒、砂糖を入れて味付けする。

の米に2.5カップの水を入れて、炒めた材料をよくかき混ぜて炊き込む。

焦げやすいので沸騰後は、弱火にして炊き、蒸らす。

### ポイント

まいたけは、風味と見た目の美しさを損なわないように、手で細かくさいて使う。

### メモ

まいたけは、サルノコシカケ科。秋にミズナラ、クリ等の根元に生える大型のきのこである。太く短い根元の茎から枝を分け、更に先端では平たい扇形、へら形のかさをつける。

味はすこぶるよく、食用菌としては一級品で見つけた人が喜び舞うのも当然といわれている。

その他、まいたけに似ているもので、とんびまいたけがあるが、これはブナの根元に生える。

(尾花沢市 山百合会)

伊藤 嘉子