



point

玄米はポップコーンのように白くはじければOK！
炒りすぎると苦くなるのでご注意ください

奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

オリジナル楠公めし

季節を感じられるおすすめレシピをご紹介します奥河内ごちそうレシピ。今回は大阪樟蔭女子大学の学生が、楠公ツーリズム推進協議会、ビュッフェレストラン奥河内と連携し作成したオリジナルレシピ「楠公めし」です。炒った米に多くの水を含ませ、かさ増しして炊いた節米食で、「楠公さん(楠木正成)」が呼び名の由来と言われています。

材料 (2人分)

玄米…1合(150g)、古代米…15g、しらたき…90g、
A(水…30ml、梅昆布茶…5g、塩…3.5g)

作り方



1 玄米をパチパチと音が鳴るまで弱火で15分炒る



2 1と古代米を60分程度水に漬けておく



3 しらたきをみじん切りにする



4 水切りした2を炊飯器に入れ、玄米1合分の水をいれる



5 しらたき、Aを炊飯器に加え、軽く混ぜてから玄米モードで炊飯すればできあがり

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶
奥河内くろまるの郷 (☎ 56-9606)



ビュッフェレストラン奥河内に
3月からこのメニューが登場します。



炊飯のタイミングで乾燥ひじき1gを加え炊きあがりに枝豆75g刻んだカリカリ梅30gなどを混ぜ合わせると彩り鮮やかに更に美味しく召上がれます
お試しください

大阪樟蔭女子大学
岩本 佑希さん

玄米なので低カロリー
食物繊維たっぷり
健康に良いごはんです
古代米の代わりに
もち米や雑穀米などで
代用できますよ

ビュッフェレストラン奥河内
東平 料理長

