



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.10

玄米を煎って炊くと香ばしくカールとした食感に

サツマイモと塩昆布の楠公めし

材料(2人分)

玄米...1合、水(吸水用)...3カップ、サツマイモ...100g(小1本程度)、塩昆布...15g
※黒ごまや、刻んだたくあん、大葉などを添えるとアクセントになります。

作り方



1 玄米を洗わずフライパンに入れ、弱火で混ぜながら煎る。茶色に色づき、パチパチと弾ける音が少なくなったら火を止める



2 煎った玄米を吸水用の水に半日浸す
3 サツマイモは1cm角にカットし、塩昆布も軽く切って細かくしておく



4 半日浸した玄米を炊飯器に入れ3合の目盛りまで水を足し、具材を入れて軽く混ぜ合わせ、通常の白米炊きモードで炊く

ちょこっと 美味しい話



観心寺 創作精進料理 KU-RI 永島さん

楠公さんが考えた節米法、楠公めしを日本遺産「中世に出逢えるまち」認定を機に、広く知ってもらおうとイベント時にアレンジメニューを販売してきました。楠公めしに合うカレーとしてレシピを監修した薬膳精進カレーは、KU-RI やくろまるの郷などで販売しています。楠公めしは、食べ応えもあり栄養価も高く、糖質制限をしている人などにもおすすめです。みたらし団子やハンバーグに混ぜるなどアレンジもしやすいので、河内長野といえば楠公めしと言われる名物になるように盛り上げていきたいです。

中世の味を現代風のアレンジ
楠公めしは、煎った玄米に水を多く含ませて炊いたごはんのことで、本市ゆかりの南北朝時代の武将、楠木正成公が考案したと伝えられています。今回は具材を加えたアレンジレシピをご紹介します。香ばしく独特な食感と、塩昆布のほど良い塩味がサツマイモの甘さを引き立てる、素朴で食物繊維たっぷりのごはんです。

ビュッフェレストラン奥河内に
2月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

