

料理名：菜めし(だいこん葉ごはん)

【写真】



【材料（4人分）】

- | | |
|---------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・だいこんの葉 | 80g |
| ・だし昆布 | 5cm |
| ・塩 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① 米を洗って30分ほど水に浸し、炊飯器に入れて釜の目盛に合わせて水を入れ、だし昆布をのせて普通炊きする。(炊き上がったら昆布を除いておく)
- ② だいこんの葉は熱湯でさっとゆでて、水にさらす。
- ③ ②の水気を絞り、細かくみじん切りにする。
- ④ フライパンに③を入れ、塩を入れて葉がパラパラするまでからいりする。
- ⑤ 炊き上がったごはんに④を混ぜ合わせる。



【ポイント】

- 菜めしは愛知県の郷土料理です。
- だいこんの葉っぱの部分はビタミンC、カロテン、カルシウムが豊富なので捨ててしまうのはもったいないです。
- 作り方の②をはぶいてもできます。そのまま炒めると葉っぱの香味がよくなります。
- 簡単に作りたい時は、市販の「菜めしの素」を使います。
- だいこんの葉の代わりに、水菜、かぶら菜を細かく刻んでもできます。

