

イベントには必ず出品、山菜おこわレシピ

久山の野山で採れた食材を使った 山菜おこわ

久山で開催されるイベント（さくら祭り、食フェスタなど）には、早朝（5時）から出店準備のために全員集合。山菜おこわ、味ご飯、黒米のぼた餅等々…大わらわで調理。これまでに培った経験で無駄のない素早い行動。そして開催時間には全てオーライ。

- 1 前夜からもち米を水に浸しておく。



- 2 干し椎茸を水に浸す。（500~700 mlの水）



*だし汁にするので取り置く。

- 3 人参、筍、油揚げ、椎茸の具材を長さを揃え細切りにする。



わらびは4cmくらいに切り揃える。
（事前にあく抜きをしておく）

- 4 鍋に醤油、砂糖、塩、みりん、酒、だし汁（干し椎茸の戻し汁を使い、だしの素を少量加える）を入れて沸騰したら、わらびだけ2~3分軽く下味を付けて引き上げる。（わらびが柔らかくなり過ぎないようにする）



材料（4人分）

・もち米	4合
・わらび	150g
・筍	小半分
・油揚げ	3枚
・人参	2分1本
・干し椎茸	4~5枚
・醤油	大さじ1杯半
・砂糖	大さじ1杯半
・塩	大さじ 半分
・みりん	大さじ1杯半
・酒	大さじ1杯半
・だし汁	500~700 ml

*イベント時には餅つき器を使って調理しますが、このレシピは家庭の蒸し器を使って4人分のレシピです。