

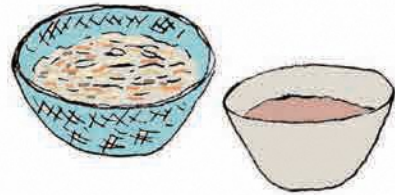
5



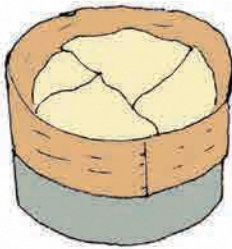
4 の煮汁の中に具材（人参、椎茸、筍、油揚げ）を入れて、野菜がしんなりするまで煮込む。

6

5 の具材をザルに打ち上げて、煮汁は別の容器にとっておく。



7

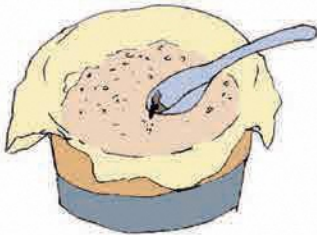


蒸し器に湯を沸かし、蒸気が十分にあがったら濡らした蒸布を広げる。その上に 1 のもち米を広げ布端を被せたら蓋をして蒸し始める。

8

15 分したらしゃもじで米が均等に蒸し上がるようにさくっと混ぜ合わせる。

9

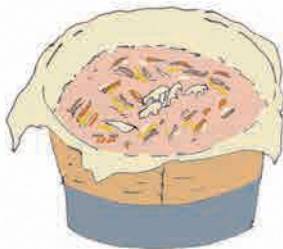


さらに 15 分したら煮汁を数回にわけて半量掛ける。

10

しばらくして残りを数回に分けて米の全体に行き渡らせる。
その後 6 の具材を混ぜ込んでいく。

具材には、ぎんなん、ゴボウなどご家庭にある食材でもお試しください。また、具材の量も極端な増減でなければレシピ通りでなくても大丈夫。



11

具材を混ぜて 5 分くらいしたら 4 のわらびをのせてさらに 5 分蒸す。蒸し上がりは食べて確認する。

