

食材を無駄にしない*捨ててしまいがちな野菜の茎を利用した

ゆばとブロッコリーの茎の炊き込みごはん

レシピ考案 ● 福昌寺 飯沼康祐

材料(2人前)

- 精進ゆば 3個 = 1/2 パック (5ミリ程度の幅に刻む)
- A 精進ゆば出汁50cc = 1/2 パック分 (昆布出汁、椎茸出汁でも可) ・ 水120cc ・ 薄口醤油10cc
- ※ 「精進ゆば」 1パックあたりの内容量 = ゆば6個、出汁100cc入
- ブロッコリーの茎 50g (外皮を薄く剥いてから、細かくみじん切り程度に刻む)
- 米 1合 (研いだ後、15分間浸水→ザルにあげ15分間水切りをする)
- ごま油 大さじ1/2
- 味噌 (お好みの味噌) 小さじ1
- すりごま (白ごま) 適量

作り方

- 1 米と刻んだ精進ゆばとAを炊飯器に入れて炊く。

🍷 ここがポイント!

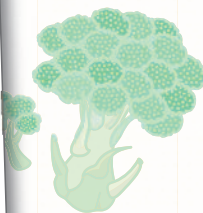
米は必ず浸水させた上で水切りしておく、水分が適度に含まれ、ふっくらと炊きあがります。

- 2 細かく刻んだブロッコリーの芯をごま油、味噌と炒める。

🍷 ここがポイント!

味噌は敢えて大雑把に炒めましょう。香ばしいところ、そうでないと味のむらが出来て、より一層味噌の風味が引き立ちます。

- 3 炊きあがったご飯に②を混ぜ合わせて、すりごまをふって完成。



新食感*ゆばと黒豆のお粥

材料(2人前)

- 精進ゆば 3個=1/2パック(5ミリ程度の幅に刻む)
- A精進ゆば出汁 50cc=1/2パック(昆布出汁、椎茸出汁でも可)・水 500cc・塩少々
※「精進ゆば」1パックあたりの内容量=ゆば6個、出汁100cc入
- 黒豆 30g(節分用の豆で炊いても良いです←その場合は乾煎りの必要はありません)
- 米 3/4合(研いだ後、15分間浸水→ザルにあげ15分間水切りをする)
- 塩 少々
- わさび お好み

作り方

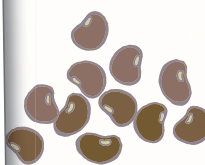
1 2~3分程度しっかりと黒豆を乾煎りする。(黒豆にうっすら筋が入り軽くはじける程度が目安。)

2 1をAに入れ軽く沸騰させ、湯面がフツフツしてきたところに米を投入。再びフツフツしてきたら弱火で10分間煮る。

🍷ここがポイント!

ここで蓋はせず、火加減は湯面がフツフツする状態をキープすることで、米がふっくら美味しく炊きあがります。

3 火を止め、刻んだ精進ゆばを加え、蓋をして3分間蒸らして完成。
(別皿に塩とわさびを用意し、お好みで加える。)



レシピ考案

飯沼康祐 (いいぬま・こうゆう)

天台宗福昌寺副住職。昭和57(1982)年川崎市生まれ。19歳の夏に比叡山延暦寺で出家得度。大正大学在学中に食を通じた布教を志す。卒業後、都内飲食店で料理修業をしながら調理師免許取得。現在お寺を中心に各地で精進料理会を開催。主なものとして「坐りびと・旬粥」、「時をみる会」など。