



おこわと団子でおいしさが増す

団子おこわ

特徴ある作り方でできる団子入りおこわ。
そのボリュームに満足。



cooking DATA

所要時間 50分
※下準備時間を除く

栄養 (一膳)
●カロリー 380kcal
●塩分 2g
●脂質 0.7g

材料 * 4人分

もち米4カップ(640g) にんじん1/2本
ごぼう1/2本 こんにゃく1/4枚 干しいたけ2枚
たけのこ水煮(小)1本 干しいたけ3個 ひじき10g
団子(もち粉1/2カップ、うるち粉1/2カップ、水少々)
調味料(干しいたけの戻し汁1カップ、しょうゆ大さじ2、
酒大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1)

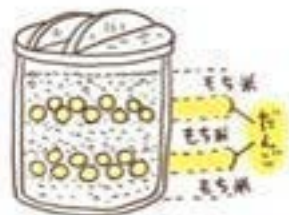
タブルのもちもち感がたまらない。

団子とおこわを層状に重ねていく珍しい料理。稲が団子のように、
しっかり実り、たくさんの米粒が付くように豊作を祈って作られました。
かつての西蒲原地域あたりで食べられているようですね。団子は白玉粉を使ったり、うるち粉ともち粉を混ぜて使ったり、団子の中にあんこを入れるところもあるようです。

上手に作るコツは、色がむらにならないようにすること。なのでお米はしょうゆを入れた水に浸け、差し水をする時も、しょうゆが入った水でします。炊きあがったら、敷いてある布ごと豪快に平らな皿や板にひっくり返して、みんなでアツアツを取り分けて食べました。「刈り上げ」の祝いに出されたものですが、お彼岸に作ることもあるようです。稲刈りという重労働の前に食べて、力を蓄えたのでしょうか。

つくり方

- 1 もち米はよくといで一晩水につけておき、ざるにあげて水をきる。ひじきは水につけておき、よく洗う。
- 2 にんじん、ごぼうはマッチ棒くらいの太さの千切りにする。干しいたけはもどして、半分に切って細切りにする。こんにゃくは2cm位の長さに細く切りさつと湯どおしする。
- 3 だし汁で材料を煮て、しょうゆ、砂糖、酒で薄味をつける。
- 4 うるち粉、もち粉をまぜ水を少しずつ入れ、固めにこね、梅干大に丸める。
- 5 蒸気のアがったせいろにもち米を入れ、25分蒸す。蒸しあがったらポウルにあげ、具を汁ごとに入れて混ぜる。混ぜたらせいろに蒸した米と団子を交互に入れ、強火で15分ほど蒸してできあがり。蒸しあがったら、平らなバットかボウルに布ごとあける。



※ はじめから団子を入れないこと。

団子を入れるコツ

- 団子を入れてからは混ぜないこと。
- 強火で蒸さないこと、べたっとしてふけなく失敗することがある。

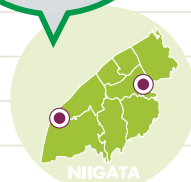
ごもくせきはん
五目赤飯と見た目は同じく、食べると団子が入っているので珍しいおこわです。

ここがポイント!

新 潟 の 食 材

【ごぼう】

よごし ちいき あがの がわ
主に横越地域の阿賀野川
沿いで作られています。阿
賀野川からの水と肥沃な大
地の恵みを受けて出荷され
ています。西蒲区の砂丘地
でも生産が盛んです。



郷土料理

よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー

たじま
西区田島

よしくら
吉倉アキノさん

POWER UP!!

