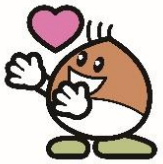
栗東の郷土料理



菜　飯

～田楽とセットで売られていた菜飯は、季節の葉ものを使っていたそうです～

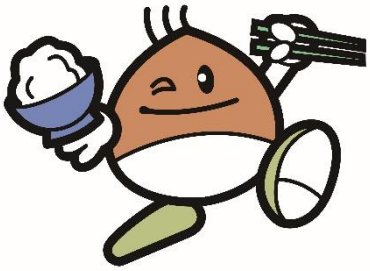
本来、菜飯は葉を多めの塩で１週間ほど塩漬けして作っていましたが、このレシピでは時間を短縮できるように作り方をアレンジしています。

◆材料≪４人分≫

・米　１合半
・大根葉　150g
・塩　小さじ１(5g)

◆作り方

①米はといで普通に炊飯する。
②葉はたっぷりの熱湯でさっと茹で、
　冷水にとってしっかり絞る。
　　※塩ゆですると色よく仕上がります。
③②の葉を５㎜幅にきざみ、塩を混ぜて２～３分おく。
④再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。

◆ポイント

・米１合半の炊きあがりは約520g、お茶碗約4杯分です。
・大根菜などの葉野菜は、ビタミン類を多く含み、からだの調子を整えてくれます。
・大根葉は大根が大きく育ってからの葉っぱは固いので適さない。小松菜、水菜など用意しやすいもので作ってみてください。