

# 飛騨めし レシピ

Vol.1

## 工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公郵料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として世界中から依頼を受けて料理を提供しています。



令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。

## 森の香りのキノコごはん

調理時間75分 一人あたり292 kcal

### 【材料（4人前）】

シイタケ……………5枚  
シメジ……………1パック  
マイタケ……………1パック  
塩……………大さじ2  
飛騨米……………2合  
水……………2カップ  
昆布（3cm角）……………1枚  
出汁パック……………1袋  
酒……………大さじ2  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
三つ葉……………適量

### <工藤大使の一口コラム>

#### キノコの変化も楽しんで!!

旬のキノコの中で、今回はお手頃な価格のシイタケ、うまみたっぷりのシメジ、香りと食感のよいマイタケの3種類を使いました。マツタケを加えれば最高に豪華に。エノキダケはごはん炊き込むと存在感がなくなり、ナメコは焦げやすいのでおすすめできません。

キノコは2%の塩水につけてから焼きます。焼き立ての状態はややパサついているように見えますが、冷ますと表面に水滴のようなものが浮かび、次第にボウルの底にたまり始めます。これがキノコのおいしさが凝縮されたエキス。エキスに出汁を足してごはんを炊くと、炊飯器を開けた瞬間にキッチンに森の香りがふわっと広がります。おにぎりにしてもおいしいですよ。

問 食のまちづくり推進課 ☎ 0577-62-9010



## 作り方

- ① 洗米後、米を水に30分以上つける。
- ② 水1500ml（分量外）に塩を加える。キノコを食べやすい大きさに切り、塩水に15分漬ける。
- ③ 鍋に水、昆布、出汁パック、酒、薄口しょうゆを入れて中火で加熱する。沸騰したら弱火にして5分たったら、昆布と出汁パックを取り除いて冷ます。
- ④ ②をざるに上げて水気を軽く絞り、アルミホイルにのせてトースターの中火（または140～150度のオーブン）で4～5分加熱し、熱いうちにボールに移す。10分ほど常温に置くとキノコからエキスが出てくる。
- ⑤ 米の水分を切り、炊飯器に入れる。
- ⑥ ④のキノコを良く絞り、出てきたキノコエキスを計量カップに移し、③の出汁を少しずつ加え480ml（通常の炊飯時の水加減の1.2倍）にする。
- ⑦ 炊飯器に計量した⑥のキノコエキスと出汁を加え、最後にキノコを加えて炊飯。
- ⑧ ご飯を盛り付け、三つ葉を添える。

【一口メモ】 出汁はしっかり冷めてから炊飯すると、炊き上がったときにお米がピンと立つ。時間がないときは③の鍋を氷水につけるとよい。

### 飛騨市自慢の食材「飛騨清流みやがわ鮎」 レシピ動画公開中!



【鮎の姿揚げ】



【鮎の天むす】

