

吹き寄せおこわ

9月

摂津市立認定こども園

<材料> <2~3人分>

米	1合
もち米	0.5合
鶏肉	40g
ムキエビ	40g
しめじ	40g
にんじん	40g
いんげん	20g
だし汁	450~500ml
酒	小さじ2
濃口醤油、淡口醤油	各小さじ1

<作り方>

鶏肉…小さく切る ムキエビ…解凍し、酒（分量外）をふる
しめじ…石づきをとり、小口切り にんじん…千切り
いんげん…小口切りにし、塩ゆでする
だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる、または、お好みのだしの素等で希釈

①米、もち米は洗い、調味料加えて、米ともち米にあわせた水分量まで
だし汁を加える。（炊飯器の場合、普通ご飯の目盛りまで）
②いんげん以外の材料を①に加えて、炊飯。
③②にいんげんを混ぜる。

旧暦で8月15日の月を「仲秋の名月」や「十五夜」といい、月の見える所にすすきを飾り、月見団子、里芋、季節の果物を供えます。今年は9月17日が中秋の名月にあたり、お月見メニューは9月13日です。

「吹き寄せ」とは、秋風に吹かれて、落ち葉が寄せられた様子をいいます。

ムキエビの赤色、しめじの黒色・白色、にんじんのオレンジ色、いんげんの深緑色など、落ちた枯れ葉に見立てています。

秋を感じる献立をご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか。

もち米がない場合は、いつものお米で代用し、「吹き寄せ炊き込みご飯」を作れます。

みんなで作ってね

