



地域に根ざす 郷土料理

～河浦名産「野菜おこわ」～

河浦町は昔から米どころとして知られ、ほとんどの家庭でもち米も栽培されています。お祝い事や仏事、または農作業の小屋（おやつ）に、「野菜おこわ」が郷土料理として継承されています。地元で採れる季節の野菜を具材に使用しているため、その時々を楽しむことができ、お客さんのおもてなしにも、とても喜ばれています。



★ 材料（約20人分）

もち米	1升	ちくわ	1.5本
干しいたけ	3枚	にんじん小	1本
切り干し大根	100g	干し竹の子	100g
油揚げ	1枚	うすくち醤油	180cc
ゴボウ小	1本	酒	大さじ3杯

※とり肉、花かつお、昆布、ごま、にんじん葉を加えてもよい。

★ 作り方

1. もち米は、前日に良く洗って水に漬けて（一昼夜）おく。
2. 材料の干し物は水につけて柔らかくする。
3. しいたけの汁はとっておいて、具のたき汁に使う。
4. 全部の材料をさがきまたは短冊に切る。
5. 大きめの鍋に具を入れて、ひたひた程度よりやや少なめに水を入れ煮る。
6. 煮えたら酒、醤油を入れて、濃いめの味付けし、汁がなくなるまで煮る。
7. 釜に湯を沸かし沸騰したら、水切りしたもち米を蒸し器で蒸す。
8. 40分～50分たって、蒸し器から蒸気がたったらすしおけにとり⑥と混ぜ合わせて再び蒸し器に入れて4～5分くらい蒸す。
9. 蒸しあがったらすぐ別の入れ物に移し入れる。
10. 食卓では、ごまをふりかけると一段とおいしいです。

提供：市食生活改善推進員協議会

