

学校給食のおすすめレシピ

炊飯器で簡単 お赤飯

【4合分】

うるち米	2合
もち米	2合
ささげ	50g
ささげのゆで汁	
ごま塩	お好みで



【作り方】

- ① ささげは一晚水に付けて浸水させる。(気温が高い時は冷蔵庫で保管してください)
- ② ささげを茹でる。たっぷりのお水にささげを入れて、火にかける。お湯が沸騰してきたら、一度ささげをザルにあげる。(このお湯はあく抜きのお湯なので捨ててOK)
次は炊飯に必要な水(4合炊きの場合は800cc程度)にささげを入れ、ささげが指の腹で押して潰れるくらいの固さまでゆでる。
※ このささげの色が出たお湯を、お赤飯を炊く水に使う。
※ ザルに上げて、ささげと赤い煮汁に分け、赤い煮汁は冷ましておく。
- ③ ささげの煮汁が冷めたら、炊飯器に洗米したうるち米ともち米を入れ、②の赤い煮汁を加える。炊飯器の目盛りまでお水を加えて調整し、ごはんと同じように炊飯器で炊く。
- ④ お赤飯が炊けたら、②のゆでたささげを加え、混ぜ合わせて出来上がり。

【ワンポイント】

お赤飯は、赤い色に「災いを避ける」という意味があり、昔からお祝いの席で食べられてきました。

本来は、蒸し器を使って、豆をゆでた赤い煮汁を振りかけながら蒸して作りますが、炊飯器を使って簡単に作ることができます。

給食では、もち米だけでなく、半量のうるち米を混ぜることでほぐれやすくして、盛り付けやすくしています。