

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和まなとツナの色めし

醤油味の炊きこみご飯を、奈良では「色めし」と奈良特有の呼び名で呼んでいます。豊富に採れる野菜を利用して、腹もちの良い、色めしや混ぜめし(醤油味の具を混ぜたごはん)は昔からよく食べられていました。

昔からの日常食「色めし」を大和伝統野菜「大和まな」を使って作ります。子ども好きなツナを使ってピラフ風にアレンジしました。



■ 材料(6人分)

米・・・3合

大和まな・・・150g

ツナ缶・・・80g

酒・・・大さじ1

薄口しょうゆ・・・大さじ1.5

塩・・・小さじ1

サラダ油・・・少々

■ 作り方

①大和まなは細かく刻む。ツナ缶は汁気をきる。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒める。

③炊飯器に米、酒、薄口しょうゆ、塩を入れて分量の水を加える。②を加えてさっと混ぜ合わせ、炊飯する。

④炊きあがったら、さっくり混ぜ合わせ、器に盛りつける。

■ フリーメモ