

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓 4月

～節目の食卓へ「赤飯」を！～

春、3月、4月は人の一生のうちで、卒業、入学、昇進などお祝いごとが多い季節です。赤飯は、煮た小豆またはササゲとその煮汁を混ぜて蒸したり、炊いたりした赤いご飯です。

祭礼、年中行事、人の通過儀礼で欠かせない儀式食でもあります。

『おいでまい』のある食卓の最終章は、本式に蒸す方法から、簡単な炊きおこわ、また、「おいでまい」のみで炊く3種を紹介します。作り方がめんどうと思っている方も、炊きおこわならば失敗ありません。

家族の食卓を春にしてください。

材料は、いずれも4～5人分です。赤飯は冷凍もOKです。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

赤飯3種

献立

鱈の焼き物や味噌漬、鯛の焼き物、鯖の照り焼きや生姜煮などを主菜に、副菜には菜の花の和え物、醤油豆などを添えて、祝い膳をつくりましょう！



祝い膳の様子

1 お強（おこわ）；蒸す方法

○材料

おいでまい	2カップ	小豆	1/2カップ
もち米	1カップ	黒ごま塩	少量
麻布	50cm～60cmの正方形のもの		

○作り方

1 小豆を煮る

①鍋に小豆を入れて、3～4倍量の水を加えて加熱し、煮立ったらゆで汁を捨て、アクの成分サポニンを除く。

これを「洗抜き」といいます。



小豆をゆでる前の準備

②新しい水を小豆の5～6倍加えて、皮がやぶれないようにややかためにゆでる。途中で小豆を玉杓子ですくい上げ、空気に触れさせると小豆のアントシアニン色素が酸化して、鮮やかな赤色になる。また、煮ている途中で冷たい水を加え、小豆の中心まで平均に火が通るようにすることを、「びっくり水」といいます。

③ゆであげたら、小豆をざるにあげ、ゆで汁と別々にしておく。



小豆のゆで汁

2 もち米を小豆のゆで汁に2～3時間漬けて吸水させておく。ゆで汁はそのまま置いておく。「おいでまい」は、普通にといでざるにとり、30～40分おく。



おいでまい・もち米・小豆を混ぜ合わせたところ

3 蒸し器に麻布を敷いて、もち米・「おいでまい」・小豆を混ぜ合わせて、平らに広げ中央を低くして、蒸気が通りやすくし強火で約40分ほど蒸す。15分程蒸したら、麻布の四隅を持ち上げて、2)の小豆のゆで汁に塩少々を加えた中に、「ざぶん」と漬け、赤い色をつけて、再び強火にかけて蒸し上げて完成。



蒸す前の準備ができた様子



小豆のゆで汁に漬けるところ



炊きあがりの様子

2 炊きおこわ；炊飯器で炊く方法

○材料

おいでまい	2カップ(320g)
水(米の1.5倍)	480g
もち米	1カップ(160g)
水(もち米の1倍)	160g
※水分合計	640g
小豆	1/2カップ
塩	小さじ1強

○作り方

- 1 小豆は、お強と同様に煮て、煮汁をとっておく。
- 2 「おいでまい」ともち米をといでざるにあげ、30～40分おき、炊飯器に入れる。
- 3 小豆のゆで汁に水を加えて640gにし、塩と小豆を加えて、普通に炊く。

※炊飯器によっては、メニューでおこわを選ぶ。

もち米の割合は好みで加減する。



炊く前の様子



炊きあがりの様子

3 炊き赤飯；「おいでまい」のみで炊飯する方法

○材料

おいでまい	3カップ(480g)
水(米の1.4倍)	670g
塩	小さじ1強
小豆	1/2カップ

○作り方

- 1 2) の炊きおこわと同様に、「おいでまい」のみで、ややかために炊飯する。

「おいでまい」の旨味は、オリーブハマチの「漬け丼」、「恵方巻き」も好評です。



オリーブハマチの「漬け丼」



「恵方巻き」