



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

地産地消  
レシピ

ふくほまれの中秋キノコご飯



甘くてもっちり。ふくよかな味わいの「ふくほまれ」は、2008年に袋井市で発見された新しい品種のお米。この食材を菊川市「新日本料理 おぶね」の高木一樹さんに料理していただきました。



ふくほまれ(通年)

栄養価【1人分】

エネルギー:423kcal たんぱく質:13.6g 脂質:9.2g  
食塩相当量:2.9g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

### ■材料【4人前】

ふくほまれ2合、**[A]**:水330cc、料理酒20cc、みりん10cc、薄口醤油5cc、白だし5cc、うま味調味料5g、鰹だし(顆粒)15g、昆布だし(顆粒)5g]、鶏ももひき肉100g、シメジ1株、エリンギ2本、シイタケ4個、生ギンナン12粒(水煮でも可)、太白(未焙煎)ごま油30cc、濃口醤油少々

### ■作り方 所要時間約60分

①ふくほまれを軽く水で洗い、ザルで水を切る。これを素早く3回繰り返す ②水を切った①をボウルの中に入れ優しく8の字を描くように研ぎ、水で流す。これを3回繰り返したらザルに上げ10分ほど置く ③土鍋に②、合わせた**A**を入れたら鶏ももひき肉を入れ、ほぐしながら混ぜ合わせる。そこに大きめに切ったシメジ、エリンギ、シイタケ、殻と薄皮を剥いたギンナン、太白ごま油を加える ④土鍋に蓋をして10分ほど置き、米に味を吸わせたら、強火で7分。蓋の空気穴から蒸気が出てきたらとろ火に落として6分。火を止めて10分ほど蒸らす ⑤鍋の蓋を開け、濃口醤油をひと回し(10滴ほど)したら出来上がり!

②のポイント: 水気を切った米は長く置き過ぎない

⑤のポイント: 仕上げに醤油を足すことで味が引き立ちます

作り方動画  
公開中!

YouTube



### 仕事人紹介



高木 一樹さん  
たかぎ かずき

菊川市出身。割烹・懐石の世界で修業を積み、26歳の若さで石和温泉「ホテル東洋」(山梨県)の料理長に就任。2002年に故郷の菊川市で「新日本料理 おぶね」を開業する。現在は県内外20社以上のフードプロデュースも手掛けている。

新日本料理 おぶね  
菊川市加茂4948  
☎FAX 0537(35)4030