

むかごレシピ

	<p><b>むかごご飯</b>                  材料（5〜6人分）・むかご 1カップ ・米 3カップ ・昆布 15cm角 適量                  水 酒と合わせて3カップ ・酒 大さじ2 ・塩 ひとつまみ しょうゆ 大さじ1 白ごま 適量                  米は洗い30分程水に浸し、水気をきる。むかごは洗い、水気をきる。                  フライパンを熱し、むかごを空炒りする。しっかり水分が飛んだら、しょうゆを加え、                  香ばしい香りが立つまで絡めるように炒める                  圧力なべ（※または炊飯器）に下ごしらえした材料と(a)を入れ、白米炊きと同様に炊きます。                  炊きあがったら、ごまを加えて全体を軽く混ぜ合わせて出来上がりです。</p>
	<p><b>むかご&amp;塩昆布の炊き込みご飯</b>                  材料（4人分）米 2合 むかご 100g 塩昆布 1袋(34g) 日本酒 大さじ2                  山菜水煮 お好みで 1袋 黒ごま塩 お好みで                  むかごを綺麗に洗って水を切ります。普通のご飯を炊くように米をとぎます。                  炊飯器のお釜に米をいれ、水を入れる前に酒を入れて、普通通りの水分量を入れます                  続いて、むかごと塩昆布を入れて、普通のご飯を炊く要領で炊きます。                  炊いたら全体を良く混ぜて出来上がり。 お好みで、黒ごま塩をふって召し上がれ。                  山菜を入れる場合：山菜水煮をさっと湯通しして臭みを抜きます。                  むかごと塩昆布を入れるタイミングで入れて炊き込みます。</p>
	<p><b>ぎんなんとむかごのおこわ</b>                  材料（3人分）ぎんなん 20〜30粒 むかご 20〜30粒 もち米 2カップ うち米 1カップ 酒 大さじ1程度                  銀杏は隠れるくらいの水に入れて沸騰させます。塩を一つまみ入れてください。                  沸騰すれば、お玉のそでグリグリすると皮がきれいに剥けます。                  米を洗い、きれいに洗ったむかごを生のまま入れます。銀杏も入れて炊きます。                  このとき、ほんの少々のお酒を入れます。</p>
	<p><b>むかごとしめじの炊き込みごはん</b>                  材料（2合分）米 2合分 むかご 好きなだけ ●特選 丸大豆しょうゆ(しょう油) 大さじ1                  ●酒 大さじ1 ●みりん 大さじ1/2 ●塩 小さじ1/4 ●砂糖 小さじ1                  ●だしの素 小さじ1/2 にんじん 3cm位 しめじ 1/3〜1/2パック                  むかごは洗って水をきっておく。                  米をとぎ、30分ほど給水させて水を切る。にんじんはちいさな拍子切りにし、しめじはいしづきを切ってほぐす。                  炊飯釜に水を切った米を入れ、●の調味料を入れる。炊飯器の分量どりの水を入れ、                  上にむかご、しめじ、にんじんいれてざっと混ぜ、普通に炊く。                  炊き上がったらすぐにむかごをつぶさないように、切るように混ぜて蓋をし、15分ほど蒸らして出来上がり。</p>

	<p><b>むかごのキーマカレー</b>                  材料 むかご 200g 合挽ミンチ 200g たまねぎ 1個 にんにく 2片 オリーブオイル 小さじ1                  水 2カップ(うち1カップ圧力調理用) トマトケチャップ 大さじ2 カレー粉 適量 塩・コショウ 適量                  むかごは洗ってざるに上げ、水気を切っておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りに。                  フライパンにオリーブオイルをひき、(1)のにんにくを入れて熱します。フライパンが熱したらミンチを炒めます。                  活力なべにむかごと(1)の野菜、(2)で炒めたミンチ、水1カップを入れて蓋を閉める。オモリは低圧にセット！                  なべを強火にかけ、オモリが振れたら弱火にして1分加熱。1分経ったら火を止めて余熱調理。                  ピンが下りたら蓋を開け、残りの水を加え、弱火でコトコト煮ます。                  水分が半分くらいになったら、ケチャップ、・カレー粉を加え、塩・コショウで味を整えて出来上がりです</p>
	<p><b>むかごの甘辛煮</b>                  鍋に水200ccを沸かして250gのむかごを水から入れ茹でる。                  柔らかくなったなら みりん：大さじ4 砂糖：大さじ2 しょうゆ：大さじ4を入れて煮詰める。                  最後に生姜のすりおろしを少し入れる。</p>
	<p><b>甘エビとむかごの素揚げ</b>                  材料（2人分）甘エビ 8〜10匹 むかご 50〜70g 塩 適宜 ミツバ 少々                  甘エビの長〜いひげは取って、キッチンペーパーの上において水分をとっておきます。                  むかごは洗ってこちらもキッチンペーパーなどで水分をふき取ります。                  中火で揚げ油を熱し、適温になったらむかごを入れて揚げます。はじめはブクブクと大きな泡が出てきますが、                  これが細かいシュワシュワした小さな泡になったら揚げ上がりです。油から出して油を切り、熱いうちに塩を振っておきます。                  甘エビを揚げます。エビを揚げ油に入れて揚がったら、最後に強火で高温にしてカラッとさせます。                  油から出して油を切ったら、熱いうちに塩を振って絡めて起きます。                  揚げた甘エビとむかごを合わせてお皿に盛り付けて、上に飾りのミツバを散らして出来上がりです。</p>
	<p><b>むかごとエリンギのにんにくバター炒め</b>                  むかごは、きれいに洗います。 たつぶりのお湯でゆでます。その時始めから塩を入れゆでると                  身が敷きしまってしまうので 爪楊枝で1つむかごをさし芯が残っているくらいの時に塩を入れます。                  もう一度爪楊枝をさし、すんなり刺さるようでしたらOKです。火を止めそのままの状態でおきます。                  エリンギは、たげ安い長さに切ります。(3cm〜4cm)薄切りにします。                  フライパンにバターを入れてすりおろしたにんにくをとろ火で炒めます。 香りが出てきたらエリンギを入れます。                  最後にゆでたむかごを入れます。(その際ちょっとバターをいれると風味が、残ります。)                  塩こしょうで味を調え醤油を隠し味に入れ出来上がりです。</p>