



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

冷めてもおいしい

かきまぜ（おまぜ）



調理時間
60分

材料〔4人分〕

ご飯	3合分
ごぼう	50g
こんにゃく	½枚
にんじん	50g
ちくわ	1½本
油揚げ	½枚
干しいたけ（水でもどす）	小3枚
鶏ひき肉	300g
干しいたけのもどし汁	大さじ2
いんげん（ゆでて斜め切りにする）	20g
A 醤油	20ml
酒	60ml
みりん	少々
塩	小さじ½

作り方

- ①ごぼうはさがきにし、アクをぬく。こんにゃくは水洗いしてさっと湯通しして小さく切る。他の具の材料も小さく切る。
- ②厚手の鍋にひき肉ともどし汁を入れて煮る。
- ③②に①の具を入れ、Aを入れて30分ほど煮る。
- ④味がしみたなら、いんげんを入れ、弱火で10分ほど煮含める。
- ⑤ご飯に④を混ぜ、器に盛る。

ポイント／

具の味付けは濃いめにします。ご飯と具を混ぜるとき、煮汁もご飯にふりかけて味をととのえます。