



わかばにしかるみこども園

金時草と梅の炊き込みごはん(大人2人+子ども2人分)

* 材料名

お米	3合
金時草	1束
梅干し	1粒
酢	小さじ1
食塩	少々
白ごま	少々

【先生方のコメント】

少し大人な味かなと心配していましたが、梅干しが入ることで香りが引き立ち、「梅干し入ってる!」「いいにおい!おいしい」と言って、たくさん食べてくれました。

* 作り方

1. お米は洗って水を切り、炊飯器に入れておく。
2. 金時草の茎から葉を取り、2分程ほど塩ゆでする。
3. 2の金時草をザルにあけ、葉とゆで汁に分ける。(※ゆで汁は取っておく。)葉は千切りする。
4. 梅干しの種を除き、みじん切りにする。
5. 3のゆで汁に酢を入れる(綺麗な紫色に変わります!)
6. 金時草の葉をゆで汁の中によくもみ、濃い紫色になるまで色を出す。
7. もう一度、葉とゆで汁を分け、ゆで汁はお米の入った炊飯器に分量まで入れる。梅干しも炊飯器に入れ混ぜ、炊飯する。
8. ご飯が炊けたら、金時草の葉を混ぜ合わせ、塩で味を調え、白ごまを入れる。

