ふわふわとろとろもち麦ご飯（３人分）

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 分量 |
| 兵庫育ちのもち麦 | 100ｇ |
| なす（中サイズ） | 1/2本 |
| きゅうり | １本 |
| オクラ | ４本 |
| しそ（大葉） | ３枚 |
| 長芋 | 20cm |
| 納豆（小粒） | １パック |
| みょうが | １本 |
| だし醤油 | 大さじ４ |



【作り方】

1. もち麦は軽く洗い、炊飯器に水200mlと一緒に入れ、１時間ほど吸水させた後、炊飯する。

※炊飯できたものは蒸らして、冷ましておく。

1. なすは５㎜角のあられ切りにする。水に漬けてアク抜きをし、ザルにあげ　て水気を切っておく。

きゅうり、長芋（10㎝分）は、５㎜角のあられ切りにする。

しそはせん切り、オクラは輪切りにする。

みょうがは、細めのせん切りにする。（飾り用）

1. ボールに、なす、きゅうり、長芋、しそ、オクラ、納豆を入れ、だし醤油を加えて混ぜ合わせておく。（盛り付けるまで冷蔵庫に入れておく）
2. 盛り付ける直前に、残りの長芋（10㎝分）の皮をむいて、おろし金ですりおろし、①のもち麦ごはんに混ぜ合わせ、器に盛る。
3. 器に盛ったごはんの上に、③の和えた具を盛り、みょうがを添える。