２．御飯料理（３品）

③カブと肝入り真つぶの薬膳粥　（作成者：新ひだか町）

【材料：４人分】

真つぶ	……	１個(新鮮なもの)※胆はお好みで
カブ	……	１個(中程度)
白米	……	１／２カップ
雑穀米	……	１／２カップ
松の実	……	１０粒程度
昆布だし	……	1,000cc(無ければ水)
カブの葉	……	1株分(昆布出汁に塩を加え、刻んだカブの葉をさっと茹でる。)

白ごま	……	少々	塩	……	適宜
ごま油	……	大さじ1	醤油	……	小さじ2

1. 真つぶは下処理した後、胆を使用する場合は胆もよく洗っておく。
2. 米はよくといで、4時間ほど水につけ、ざるに上げて水気を切る。
3. 真つぶの身は半分はみじん切り、残りは歯ごたえを楽しむように大きめに切りわける。カブは乱切りにしておく。
4. 鍋にごま油を熱して、【3】を炒める。軽く火が通る程度にツブをさっと炒める。
5. 【4】にカブと米、雑穀米を加えてさらに炒める。中火で2～3分ほどいため、米が透き通ってきたらだし汁(水でも可)を入れ、さらに炒める。胆はここですりつぶして加える。
6. 米が柔らかくなったら塩で味を整え、カブの葉をのせて白ごまを少々振りかけてできあがり。
付け合わせに、残った胆を生姜醤油で煮ても美味しいです。

【ワンポイント】
真つぶをごま油で丹念に炒めた後、水を注いでじっくり煮込みます。カブ・真つぶの胆・玄米・麦・ひえ・あわ・きびなど雑穀を入れた韓国風の薬膳粥で体が癒される一品です。アワビ粥にもひ引けをとりません！