

雑穀雑炊

いつもは玄米食にしているのですが、たまに白米が食べたいときがあります。とくにマグロの赤身なんかで御飯ってときは、玄米だとガッカリです。まあそんな風に臨機応変にやっているんです。先日、やはり玄米に飽きていて、目先を変えるために玄米50・麦50の割合で炊いてみました。そしたら、あまりにも適当な水加減で炊いたので、麦は良いのですが玄米は硬いままに炊けちゃったのでした。 どうしよう～ 炊きあがりを見ながら酒を飲んでた手前、ツマミとの関係上、ぼちぼち食事にいかないとな素飯を食べる羽目になりそうな気配！

そこで、 段取変更・臨機応変・君子豹変・朝令暮改、 男の料理万歳！

- ①鍋にタップリ水を張り火をつけます
- ②失敗作のご飯を放り込む(普通は生米)
- ③白菜・大根・きのこ類など、ありあわせのものを小さく切り揃えて放り込む
- ④かつお出汁と塩一つまみ
- ⑤あとはコトコト火を入れるだけ



その日以来、この雑穀雑炊が私の主食となっております。玄米に麦だけではなく、粟(あわ)なども入れています。おかゆや雑炊利点は水加減に気を遣わなくてよいところ。ですから、何だかわからない外国の穀物(農薬を使わなそうな国のもの)をいれても大丈夫なんです。あとは根菜類ときのこと類、白菜なんかをタップリと。噛まなくたって良いくらいのもので、一粒一粒歯に載せて噛む心構えで、ふうわり食べています。こうして食べると、上に振りかけたゴマだって噛めるのです。もちろんこの他に、肉が食べたけりゃ食べますし、野菜だってね。

御酒を適度にお召しになり、の食事に雑穀雑炊。なんだか仙人になったような気分になれること請け合いです！

