

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#17



毎月10日は「名寄もち米の日」

春色もち米ちらし



ほんのりピンクのご飯で気分も春色に

【材料】 4人分 1人分 約622Kcal

もち米……	1・1/2合	【すし酢】	
うるち米……	1/2合	酢……………	大さじ4
赤米……………	1/2合	砂糖……………	大さじ2
水……………	370cc	塩……………	大さじ1

【具材】	【いり卵】		
サーモン……………	1サク	卵……………	2個
アボカド……………	1個	砂糖……………	小さじ2
いくら……………	60g	塩……………	少々
きぬさや……………	4枚	サラダ油……………	適量

【作り方】

- ❶ もち米とうるち米を合わせてとぎ、赤米を加えて30分ほど吸水させてからざるにあげる。よく水気をきってから、分量の水を加えて炊飯器で炊く。
- ❷ 炊きあがったら飯台に移し、【すし酢】を加えて切るように混ぜ、すし飯を作る。※1
- ❸ サーモン、アボカドは食べやすい一口サイズの薄切りにする。※2
- ❹ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜ、サラダ油を薄くひいたフライパンでいり卵を作る。※3
- ❺ 器に※1を盛り、※2、※3、いくらをのせ、ゆでて干切りにしたきぬさやを散らす。

もち米に赤米を加えて炊くことでほんのりピンク色のかわいいご飯が炊けます。お好きな具材をのせて飾ると春らしいお祝いにぴったりのちらしずしのできあがりです。

レシピ制作： 範國 有紀(料理研究家)
ふるいち つくみ
レシピ協力： 古都 丞美(名寄市立大学 栄養学科助教)

「もっと！もち米プロジェクト」 ～料理教室を開催しました～

2月3日に市民講座「もち米料理&もち米デザート料理教室」を開催しました。

毎月のもち米レシピを制作している、名寄出身の料理研究家 範國有紀さんを講師に招き、午前の部は「もち米ととうもろこしのスープひまわり風」と「モチモチドリア」、午後の部は「もち米くるみゆべし」と「ホワイトミルクレープ」を作りました。

参加者からは、「とてもおいしかった」「もち米料理のレパートリーが増えて嬉しい」「名寄により愛着が湧いた」などの感想が出されていました。

今後も、より多くの市民の皆さまに名寄の美味しいもち米を食べていただくため、「もっと！もち米プロジェクト」ではさまざまな取り組みを行っていきます。



◀講師の範國有紀さん



◀モチモチドリアが完成



◀試食しています

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会

☎01655③2511(内線311)

