

名寄のもち米を使った美味しいレシピ 最終回

#18



毎月10日は「名寄もち米の日」

## もちもち鶏つくね照り焼き



ごはんのおかずの新食感を  
お楽しみください

【材料】4人分

1人分 約272Kcal

もち米……………	1合	【つくね生地】	
水……………	140cc	鶏ひき肉……………	200g
ごま油……………	小さじ2	長ネギ(みじん切り)	
しょうゆ、みりん		……………	10cm
…… 各大さじ1・1/2		シヨウガ(みじん切り)	
		……………	1片
		みそ……………	大さじ1
		塩、こしょう……	各少々
		シュレットチーズ※	
		……………	40g

※ナチュラルチーズを細かく切ったもの。おもにピザなどの料理に使われる。

### 【作り方】

- 1 もち米はといで30分ほど吸水させてからざるにあげ、よく水気をきってから分量の水を加えて炊飯器で炊く。
- 2 炊きあがったらボウルに移して粗くつき、【つくね生地】を加えてよく混ぜ合わせ、12等分にして丸める。※1
- 3 フライパンにごま油を熱し、※1を加えて焼き、中まで火が通ったらしょうゆとみりんを加えて味をからめる。

鶏ひき肉ともち米をよく混ぜ合わせることで、弾力と食べ応えのあるつくねのできあがりです。お酒のつまみやおやつとしてはもちろん、ごはんのおかずにも不思議とおかずにもぴったりです。

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

## もち米を使ったみそ作り講座を開催しました！

3月9日(月)～11日(水)に「ふるさとクッキングスクール・手作りみそ&豆腐講座」を農産物簡易加工処理施設「あぐりん館」で行いました。

この講座は、日本一の名寄のもち米を使ったみそが作れるので、毎年人気があります。

名寄の美味しい農産物を長年にわたり加工・販売している「カントリー・ママ・クラブ」会長の齋藤美知さんを講師に招き、みその作り方を教わりました。

### 1日目

もち米をふかし、  
こうじ菌を混ぜ  
こうじを作りました。こうじは、  
3日目まで寝かせます。



### 2日目

こうじをさらに  
混ぜました。



◀その後の時間を利用し、  
名寄産の大豆を使った豆腐を作りました。

### 3日目

でき上がったこ  
うじに大豆を混  
ぜ込み、みそ作  
り終了！



作ったみそは数カ月間熟成させ、秋には食べるようになります。うるち米ではなくもち米で作ったので、ほんのり甘みのあるみそに仕上がります。

参加者の皆さんは日本一の名寄のもち米を使ったみそのでき上がりをとても楽しみにしていました。

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会

☎01655③2511(内線311)

