

トッポギ (韓国風もちの甘辛炒め)



残ったおもちを
いつもとちょっと違うアレンジで

【材料】 4人分 1人分 約418Kcal

切りもち… 8個(400g)	【煮汁】
豚バラ肉…………… 6枚	コチュジャン… 大さじ1
キムチ…………… 200g	砂糖…………… 小さじ1
ごま油…………… 大さじ1	しょうゆ…………… 小さじ1
ニンニク(みじん切り)	水…………… 2カップ
…………… 1片	万能ネギ…………… 2本
ショウガ(みじん切り)	
…………… 1片	

【作り方】

- 1 切りもちを5等分に切る。豚バラ肉は3センチ幅に切る。
- 2 フライパンにごま油、ニンニクとショウガのみじん切りを入れて加熱し、香りが出たら豚バラ肉を炒め、肉の色が変わったらキムチを入れて炒める。※1
- 3 ※1に【煮汁】を加えて煮立たせ、切りもちを加えて煮る。もちが柔らかくなったら火を止め、万能ネギの小口切りをちらす。

もちは煮込みすぎると柔らかくなりすぎてしまうので、少し硬めに仕上げるのがおいしくいただくコツ。お好みでキノコやモヤシなどを加えてボリュームをだしてもOK。年末に販売される切り落としのもちを使うのもおすすめです。

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)

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会
 ☎01655③2511(内線311)



名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#15



毎月10日は「名寄もち米の日」

もち米の里なよろ もっともち米プロジェクト ホームページをご存知ですか？

名寄市立大学の学生が生産者などを取材した「7人のもち米物語」、名寄の米作りの歴史や毎月広報などで紹介しているレシピ、もち米料理を食べられる市内7店舗の紹介などを掲載しています。

もち米の里なよろ もっともち米プロジェクト ホームページ
<http://nayoro-mochigome.com/>



もっともち米プロジェクト 「市民講座」参加者募集中！

毎月紹介しているレシピを使い、料理教室を開催します。もち米を使った料理やデザートと一緒に作ってみませんか。

- とき 2月3日(火)
 【午前の部】10:00～12:00
 【午後の部】13:30～15:30
- ところ 市民文化センター調理実習室
 詳しくは今月号の同時配布チラシをご覧ください。

平成27年名寄消防出初式のご案内

- ▼とき・ところ 1月12日(月)
 【出初式】14:00 西3条本通 南5丁目～南6丁目の間
 ※13:30～15:00の間交通規制を行います。
 市民の皆さまには大変ご迷惑をおかけします。
- 【式典】15:00 グランドホテル藤花
- ▼内容 登梯、表彰ほか
- ▼問い合わせ 上川北部消防事務組合名寄消防署 ☎01654③3319

