

焼きもち団子入り 煮込みジンギスカン



名寄名物煮込みジンギスカンと合わせて

【材料】 4人分 1人分 約521Kcal

もち米…… 1・1/2合 玉ネギ…………… 1個
 水…………… 220cc キヤベツ………… 1/3個
 打ち粉(片栗粉)…… 適宜 長ネギ…………… 1本
 たれ付きジンギスカン もやし…………… 200g
 ……………… 1袋 油揚げ…………… 1枚

【作り方】

- 1 もち米はとぎ、30分ほど吸水させてからざるにあげ、よく水気を切ってから分量の水を加えて炊飯器で炊く。※1
- 2 ※1が炊きあがったらボウルに移して麺棒でつぶしてもち状にし、一口大に丸めて打ち粉をまぶしてからフライパンで両面をこんがり焼く。※2
- 3 野菜、油揚げを食べやすい大きさに切り、鍋で煮込みジンギスカンを作り、食べる少し前に※2を加えて好みの固さに煮る。

名寄名物、煮込みジンギスカンに表面をかりっと焼いたもち団子を加えて。

あまり煮過ぎずに、ちょっと味がしみ込めば食べごろです。

もち団子は翌日までやわらかいので、残っても、もう一度焼いてあんこなどを付けると、おやつがわりになります。

レシピ制作：範園 有紀(料理研究家)

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309)



名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#12

毎月10日は「名寄もち米の日」

「もっと！もち米プロジェクト」

市内には、通年でもち米メニューを提供している店が7店あります。前回に引き続き、2店の料理人にインタビューしました。

Shop's Garden 千花(日進) 相原^{まゆみ}万百美さん

食べてくださる方にとって身近な商品にしたかったので、甘納豆入りの赤飯とご飯をベースにしました。名寄産もち米の特徴を生かし、もちりとした食感と独特の甘さと香りを出すよう努力しました。少しずつ種類やバリエーションも増えている「NAYOROベーグル」、今後もすべてにもち米を練り込んで作っていきたいと思います。



NAYOROベーグル 450円

創作キッチンたまさぶろう(砺波) 志々見^{ししみ}敦さん

3年前からお客さまの依頼で、もち米をつなぎにして卵や小麦アレルギーの子どもにも食べられる「もち米ハンバーグ」を提供していました。今回このプロジェクトにはデザートを選んでみました。苦労した点は、もち米の弾力感をどう生かすかでした。周囲は固めでさくっと、中心はフワフワ感が楽しめる今の形にたどり着きました。



もちもちケーキ 200円

消費生活センター通信

「パソコンに警告が…」～セキュリティソフトに注意～

事例

インターネットに接続していたら、「あなたのパソコンは修理が必要です。無料ソフトをダウンロードするように」と表示されていたのでクリックすると「修復には有料でユーザー登録する必要があります」という画面が出た。すぐに画面を閉じたが、パソコンを立ち上げるたびに警告画面が表示される。

消費者へのアドバイス

- パソコンの操作中に突然現れる警告表示は、本当の危険やエラーを知らせるものとは限らず、消費者の不安をあおりソフトを購入させる手続きに誘導する「詐欺広告」の可能性があるので、安易にクリックしないようにしましょう。
- 実際にはシステムに問題がなくても警告を表示させてソフトを購入させる手口です。「無料ダウンロード」と表示していてもクリックすると有料のソフトを購入するように誘導されます。
- 普段から基本ソフトやアプリケーションを最新の状態に保ち、信用できるウイルス対策ソフトを導入しましょう。



ご心配なときは消費生活センターまでご連絡ください。【問い合わせ】消費生活センター ☎01654②3575