

## もち米と鶏肉の薬膳粥 (参鶏湯)

サムゲタン



寒い季節に体の中から温まる、胃にも優しいモチモチのお粥

【材料】 4人分 1人分 約527Kcal

もち米……………2合	鶏手羽先……………4本
干し椎茸……………4枚	水(椎茸の戻し汁と合わせて)
しょうが……………10g	……………5カップ
長ネギ……………1本	塩……………小さじ1/2
ごぼう……………1/2本	こしょう……………少々
天津甘栗……………8粒	しょうゆ、ごま油(お好みで)
クコの実(あれば)	……………各適宜
……………小さじ1	

### 【作り方】

- ❶ もち米はとぎ、1時間ほど吸水させておく。  
※1
- ❷ 干し椎茸はぬるま湯で戻し、石づきを切り落として2～4等分に切る。(戻し汁はとっておく) ※2
- ❸ しょうがは千切り、長ネギとごぼうは5mm幅の斜め切りにする。 ※3
- ❹ 鍋に水気を切った※1～※3、天津甘栗、クコの実、鶏手羽肉、水(しいたけの戻し汁と合わせたもの)を入れて強火にかけ、煮立ってきたらアクを取り、弱火にして20分程時々かき混ぜながら煮、塩、こしょうで味を整える。食べる時にお好みでしょうゆとごま油を加える。

サムゲタン

参鶏湯は韓国のポピュラーなお料理。本来は丸鶏を使って長時間煮込んで作りますが、今回は手羽先を使うので手軽に楽しめます。もち米のお粥は腹持ちもよく、しょうがやネギが体を中から温めてくれますので寒い冬にはぴったりのお料理です。

レシピ制作：<sup>のりくに</sup> 範國 有紀(料理研究家)  
レシピ監修：<sup>ふるいち</sup> 古都 丞美(名寄市立大学)

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#3



毎月10日は「名寄もち米の日」

## 「もっと！もち米プロジェクト第1回市民講座」を開催します

名寄市出身の料理研究家、<sup>のりくに</sup> 範國有紀さんが新たに提案するレシピや、地元の生産者・女性グループの懐かしい味、市内のレストランや菓子店の協力で生まれた新メニュー、パンメーカーの商品の開発の裏話や試食など、楽しい学びの場です。

- ・と き 2月21日(金) 13:00～15:30
- ・と ころ グランドホテル藤花 (西5南4)
- ・定 員 80人(事前申し込みが必要です。定員に達し次第締め切ります)
- ・申込期間 1月10日(金)～1月31日(金)
- ・申込方法 電話、FAX、メールのいずれかに①氏名と②連絡先(電話または携帯)を明記の上、お申し込みください。
- ・申 込 先 ☎ 01655③2511(内線307)  
FAX 01655⑦8080  
✉ ny-noumu@city.nayoro.lg.jp

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会  
☎ 01655③2511(内線309)



## 名寄市立大学 道北地域研究所 平成25年度第2回市民公開講座

名寄市立大学道北地域研究所では毎年、市民を対象に市民公開講座を開催しています。

第2回は「TPP交渉の経過と現状」について本学教員が話題を提供します。

「環太平洋パートナーシップ協定」(TPP)交渉は各国の思惑が交錯する中で、どのように交渉が進んでいるのか。そして日本の社会に何をもたらすのか。北海道農業・牛肉輸入規制緩和・遺伝子組み換え作物表示問題など、食の分野を中心にわかりやすく解説します。たくさんの方の参加をお待ちしています。

【と き】 1月28日(火) 18:30～20:00  
【と ころ】 駅前交流プラザ「よるーな」大会議室 (東1南7)

※参加費無料。当日、会場までお越しください。

【演 題】 「TPP交渉の経過と現状  
一食の分野を中心に」

【講 師】 保健福祉学部教養教育部  
講師 清水池 義治

【問い合わせ】 名寄市立大学 道北地域研究所  
☎ 01654②4194(内線2101)