

# 「もっともち米プロジェクト」スタート

〜レシピを参考に、ご家庭でもち米料理を作ってみませんか！

農林水産省「日本の『食』を広げるプロジェクト・食のモデル地域構築計画」で「もち食文化の里なよろ」もっともち米プロジェクトが採択されました。同プロジェクトでは、もち米を市民の誇りと位置づけ、新たなもち食文化やマーケットづくり、ブランド化を進めていきます。

今月から毎月1品、もち米と地域の食材を生かした手軽な料理レシピを公開していきます。  
 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

#1

毎月10日は「名寄もち米の日」

## かぼちゃのおはぎ はちみつシナモン風味

ちょうどこの時期に美味しくなるかぼちゃを使った簡単和菓子

彩りもきれいなかぼちゃあんは、かぼちゃそのもの甘味でも大丈夫ですが、風味とアクセントにはちみつとシナモンを加えていつものとちょっと違う、スイーツ感覚で楽しみましょう。

かぼちゃを蒸すのは蒸し器か電子レンジを使うとよいでしょう。

【材料】 12個分(4人分) 1個 約145Kcal

- もち米…………… 2合
- 水…………… 300cc
- かぼちゃ…………… 400g
- はちみつ…………… 大さじ2
- シナモン…………… 少々
- かぼちゃの種…………… 適宜

### 【作り方】

- ①もち米はとぎ、30分程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き、炊きあがったらボウルに移し、麺棒で粗くつぶす。※1
- ②かぼちゃは一口大に切って蒸し、柔らかくなったらボウルに移して皮ごとつぶし、はちみつとシナモンで味つけをする。※2
- ③※1を12等分して一口大に丸め、※2で包み、かぼちゃの種を飾る。

レシピ制作：**範囲 有紀(料理研究家)**

レシピ監修：**古都 丞美(名寄市立大学)**

11月7日(木)～20日(水)  
 参加者募集!!

## なよろエコチャレンジ2013冬

エコチャレンジしませんか？

市では、消費者協会と連携し、省エネルギーによる二酸化炭素排出量削減のため、節電に取り組んでいた  
 だく節電モニターを募集します。

参加申し込みをしましょう！

●募集期間 11月7日(木)～20日(水) 10時～16時

※14日および土日を  
 除きます。

●募集人数 20人(先着順)

●対象 市内在住の一般世帯の方

●申込方法 名寄消費者協会へ申し込み(電話受付可)

●モニターを活用しよう！

参加すると、ワットメーターを貸し出しますので、

うまく活用して、電気使用量を削減させてください！



10%削減して、エコ商品  
 をゲットしましょう！

12月と来年1月分の電気使用量の合計が、昨年の合計と比べて「10%」以上削減できた場合「3千円相当のエコ商品(LED電球)」を差し上げます！

北電から届く「電気ご使用量のお知らせ」を見て、結果を報告してください。

- Aセット**  
 ・60Wタイプ 1個  
 ・40Wタイプ 1個
- Bセット**  
 ・60Wタイプ 1個  
 ・25Wタイプ 1個
- Cセット**  
 ・40Wタイプ 1個  
 (人感センサー付)  
 商品内容は変更する場合があります

詳しくは市ホームページに掲載しますのでご覧ください

■問い合わせ先

名寄消費者協会

(東1条南7丁目駅前交流プラザ「よろーな」2階)

☎01654③5630

企画課企画調整係(名寄庁舎3階)

☎01654③2111(内線3312)