

モチモチドリア

ホワイトソースにも、もち粉を使ったトロ〜リもっちりなドリア



【材料】 4人分 1人分 約510Kcal

もち米…………… 2合	ブロッコリー… 1/3個
水…………… 280cc	もち粉…………… 大さじ4
バター…………… 大さじ2	牛乳…………… 260cc
エビ…………… 8尾	塩、こしょう… 各少々
ホタテ貝柱…………… 8個	シュレットチーズ※
玉ネギ(スライス)	…………… 40g
…………… 1/2個	※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。
コーン(缶詰) …… 80g	

【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 フライパンでバターを熱し、玉ネギのスライスをいためる。しんなりとなったら、それぞれ半分に切ったエビとホタテ貝柱を加えていためる。※2
- 3 ※2にもち粉をふり入れていため、そこに牛乳を少しずつ加えてよくかき混ぜながらのばし、コーンと小房に分けて下ゆでしたブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を調える。※3
- 4 耐熱の器に等分した※1を入れ、※3をのせてシュレットチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

もち粉で作るホワイトソースはトロ〜リなめらかな感覚で、下に入れたもち米とも好相性。もち粉を加える時は1カ所ではなく、フライパン一面におらなくふり入れてからいため、牛乳は一度に加えず、ようすを見ながら少しずつ加えるのがなめらかに仕上げるポイントです。

レシピ制作： 範國 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

#13



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、新メニューにかかわった2店の料理人にインタビューしました。

お食事 風の寄り道(風連町西町) 石原祐一さん

人気の道の駅に併設したレストランで、そばやうどん、ラーメンそして煮込みジンギスカンにも名寄産の「はくちょうもち」が入っています。

「釜雑煮」は釜飯の器にあっさり目の味付けの澄んだスープと、もちがたっぷり入った熱々の一品。

秋から冬にかけて特に人気が高く、粘りやコシはもちろん、滑らかでのごとしがよいもちの特徴を生かしています。ぜひ一度お召し上がりください。



釜雑煮(830円)

なよろ菓子工房ブラジル(西1南6) 平井秀明さん

フランスの伝統菓子は地元素材で作られているのだから、名寄ならもち米だ！と考え、挑戦しました。

もち粉を主原料とした焼き菓子はほかにはないと思います。もち粉のほかにはバター、生クリームなど北海道の乳製品のみで、ベーキングパウダー以外の添加物は使っていません。プレーン、アスパラ、カボチャなど野菜の自然な風味を生かした6種類がそろった「なよろもちり」。電子レンジで少し温めて食べるとさらに美味ですよ。



なよろもちり(100円)

杉並区の子どもたちと冬の体験で交流しよう

名寄市を訪れる杉並区の児童(小学5~6年生)と一緒に冬の遊びを通して体験交流をします。

とき
 12/27(土)
 8:30~
 14:00

- ◆ところ 北国博物館
- ◆対象 市内の小学5~6年生
- ◆費用 参加無料・昼食付き
- ◆定員 25人(募集人数に達し次第終了)
- ◆申込期間 11月6日(木)~20日(木)
- ◆申し込み・問い合わせ 北国博物館 ☎・FAX 01654③2575(月曜休館)

内容

- ①スノーシューを履いて冬の森探検、アイスクリーム作り
- ②かまくら体験(中で昼食)、雪中遊び
- ③杉並区児童とインターネット交流
 ※11月30日(日)参加可能者のみ

