

もち米くるみゆべし

もちもちとした食感と
くるみの香ばしさがくせになる1品



【材料】 4人分 1人分 約220Kcal

もち米…………… 1合 しょうゆ…………… 大さじ1
水…………… 140cc くるみ…………… 20g
きび糖…………… 大さじ4 白ごま…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 もち米をとぎ、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が炊きあがったらきび糖、しょうゆの順に加えてその都度よく混ぜ合わせ、そのまま蓋をして10分ほどおく。
- 3 味がなじんだらすり鉢に移し、麺棒でついてもち状にする。※2
- 4 バットなどにラップをひいて※2を乗せて四角くなるように成形し、きざんだくるみと白ごまをちらしてしっかりと押し付け、30分ほどおいて生地が落ち着いたら好みの大きさに切り分ける。

もち粉などから作るゆべし、もち米と炊飯器を使うと簡単に本格和菓子ができあがります。くるみとごまの香ばしさが癖になります。もち感を楽しみたい時はよくつき、粒感を楽しみたい時は粗くつくなど、お好みの食感で楽しみましょう。

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

#11



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。今回はそのうち2店の料理人にインタビューしました。

美音福(風連町南町) 石垣真吾さん

地元のもち米「はくちょうもち」で作ったもちの存在感たっぷりの「柏もちせいろ(700円)」。そのぷっくりとした見た目と焼きもちならではの香ばしさ、満足度が好評です。冷たいそばに温かいつゆ、そして手作りのもちを組み合わせた味わいを、1年を通して多くの人に楽しんでもらいたいです。



農園レストラン 食工房 おると(日進) オーナーシェフ古屋敏浩さん

名寄産をはじめとした地元野菜のおいしさを伝え、食文化で地域をつないでいます。

以前からもち米のデザート「ちょっとおませなゆきわらべ」が定番人気メニューとしてありましたが、さらに1日限定10食で「ORTO もっともち米ランチ(980円)」を提案しました。こだわりは、切りもち、もち米、もち粉を使用している点です。



第7回 芸術文化鑑賞バスツアー(旭川市)

- ◆とき 10月17日(金) 8:30名寄庁舎前出発 17:20名寄庁舎前到着予定
(その他乗降場所…ハローワーク前・市民文化センター前・風連駅前)
- ◆行き先 ①北海道旭川美術館…「水野美術館所蔵 日本画の巨匠たちー横山大観から平山郁夫までー」
「木をつかうくらしー第III期 木であじわうー」
②北海道伝統美術工芸村…旭川市内を一望できる高台にあり「優佳良織工芸館」「国際染織美術館」「雪の美術館」の3館で構成。北海道の自然をテーマにした工芸、世界各地の染織品、雪の結晶をイメージした世界を楽しめます。
- ◆参加費用 3,200円(昼食代・入館料・傷害保険料などを含む)
- ◆定員 33人(最小催行人数10人、定員を超えた場合は抽選)
- ◆申込期間 9月11日(木)~24日(水)
- ※内容・費用などは変更になる場合があります。
- ◆申し込み・問い合わせ 生涯学習課(市民文化センター内) ☎01654②2218

