

もち米ととうもろこしの冷製スープ ひまわり風味

冷やしても温めてもおいしい、
トロリもちもちの食べるスープ



【材料】 4人分 1人分 約215Kcal

もち米……………	100 g	豆乳……………	1カップ
とうもろこし(粒)	150 g	みそ……………	小さじ1
だし汁		塩……………	少々
……2・1/2カップ		ひまわり油……………	適宜

【作り方】

- 鍋にもち米とだし汁を加えて15分程度弱火で柔らかくなるまで煮る。※1
- ※1にとうもろこし(100g)を加えて5分程度煮、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。※2
- 鍋に※2を戻して豆乳と残りのとうもろこし(50g)を加えてひと煮立ちさせ、みそと塩を加えて味を調べ、冷蔵庫で冷やし、仕上げにひまわり油を加えて風味付けをする。

もち米のとろみととうもろこしの甘味がよく合うスープ。

トロリモチモチの食感で、冷たくても、温めてもおいしくいただけます。

とうもろこしの代わりにかぼちゃや、じゃがいもなど季節に応じた野菜を使うとよいでしょう。

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)

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#10



毎月10日は「名寄もち米の日」

日本一のもち米の里、名寄でしか味わえないメニューをご存知ですか？

チーズもちお好み焼き、ふうれん釜雑煮、NAYOROベーグル、焼きドーナツほか、市内レストランの調理人たちが工夫した新メニューが1年を通して食べられます。夏休みに帰省した家族や友人と一緒にどうぞ。

詳しくは、「名寄もつともち米プロジェクトホームページ」をご覧ください。7店舗の店名やメニューが紹介されています。

※ホームページ <http://nayoro-mochigome.com/>



ふうれん釜雑煮

問い合わせ
名寄市食のモデル地域実行協議会
☎01655③2511(内線309)



消費生活センター通信

確認していますか？リコール情報！

平成25年度に消費者庁に寄せられた、約310万台のリコール対象台数のうち、180万台を超える製品が未対応のままになっています。リコール製品は、そのまま使い続けると火災などの重大な事故を引き起こす恐れがあり、大変危険です。

自宅にリコール製品がないか確認し、お持ちの場合は、ただちに使用を中止し、製造・輸入事業者による回収・無償修理などを受けてください。

リコール情報は、「消費者庁リコール情報サイト」および新聞や折り込みチラシ、メーカーへの問い合わせなどで確認できます。

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

平成26年全国消費実態調査

9月～11月に全国消費実態調査が実施されます。

この調査では、我が国の家計の実態を把握し、調査結果は、国や地方公共団体が行う各種経済・研究機関などで行う消費・経済分析のための貴重な資料になります。

対象地区において、調査員が事前調査を行っています。お宅に伺いましたら、ご協力をお願いします。

問い合わせ
企画課企画調整係(名寄庁舎3階)
☎01654③2111(内線3305)

