

## 雑穀もちのずんだ豆腐クリーム添え

夏に美味しい枝豆を使った和スイーツ

【材料】 4人分 1人分 約323Kcal

もち米…………… 1合 枝豆(さや付き)… 200g  
 雑穀…………… 大さじ2 絹ごし豆腐…………… 200g  
 水…………… 150cc 砂糖…………… 40g  
 打ち粉(片栗粉)…… 適宜



### 【作り方】

- 1 もち米はとぎ、雑穀を加えて30分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。炊きあがったらボウルに移し、麺棒でついてもち状にして一口大に丸めて打ち粉をまぶす。※1
- 2 絹ごし豆腐は重しをして30分ほど水切りをし、すり鉢ですってなめらかにする。※2
- 3 ゆでた枝豆はさやから出してすり鉢ですって※2と砂糖を加えてクリームを作り、※1に添える。

もち米に雑穀を加えたプチプチモチモチの食感のおもちに、枝豆のグリーンのクリームを添えた、かわいらしい和風スイーツ。

枝豆は冷凍のゆで枝豆でもよいのですが、新鮮なものをゆでて使うと美味しさも増えます。

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)

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#G



毎月10日は「名寄もち米の日」

### 「もち米 豆知識」

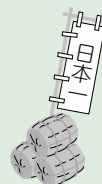
名寄のもち米は、すぐに固くならないので、菓子への加工原料として重宝されています。

その品質の高さから、伊勢神宮のお土産として有名な「赤福」や、九州福岡県で有名な「もち吉のあられ」にも使用されています。そのほか、大手コンビニエンスストアやファーストフードの食品に採用されるなど全国区なのです。

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会

☎01655③2511(内線309)



## 「ジャックの豆事業」参加者募集

### フラメンコ体験講座

全身のストレッチから、魅力的なサパテアートの初歩を学びフラメンコギターの調べにのせてセビジャーナスを踊ります。

- とき 8月28日、9月4日、11日、18日、25日(毎回木曜)全5回 13:00~14:30
- ところ 市民文化センター2階 視聴覚研修室
- 講師 工藤 俊子氏(旭川道新文化センター講師 ESTUDIO 910主宰)
- 定員 10人
- 参加費 2,000円
- 持ち物 長めのタオル、靴(かかとが3センチ位のもの)、ひざ下フレアスカート、Tシャツなど
- 申込期間 7月20日(日)~8月20日(水)
- 申込先 フラメンコクラブ 中山  
☎090-2692-5301



### 大正琴体験講習

幅広い年代で楽しむことができる大正琴を体験してみませんか。初心者大歓迎！(2回目からの参加も可能)

- とき 7月3日、17日、24日、8月7日、28日(毎回木曜)全5回 9:30~11:00
- ところ 市民文化センター2階 視聴覚研修室
- 講師 吉原 和子(琴城流大正琴指導師範)
- 定員 20人
- 参加費 無料
- 主催 琴城流大正琴名寄愛好会
- 申込先 吉原 ☎01654③4446  
蟹谷 ☎01654③3393  
※大正琴をお持ちでない方は、申し込み時に相談ください。

問い合わせ 生涯学習課(市民文化センター内)  
☎01654②2218