

アスパラともち米のリゾット

名寄のもうひとつの「日本一」アスパラと一緒に楽しむメニュー



名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#8



毎月10日は「名寄もち米の日」

【材料】 4人分 1人分 約402Kcal

もち米…………… 2合 水…………… 5カップ
 玉ねぎ…………… 1/4個 カニむき身…………… 100g
 ひまわり油…………… 大さじ2 パルメザンチーズ
 アスパラ…………… 8本 …………… 大さじ3
 白ワイン… 1/2カップ 塩…………… 少々

【作り方】

- 1 アスパラは1cm幅の斜め切りにする。※1
- 2 鍋にひまわり油と玉ねぎのみじん切りを加えて透き通るまで炒めたあと、もち米を加えてさらに炒め、白ワインを加える。
- 3 水を4～5回に分けて加えながら中火で20分程度煮て、米が好みの固さになったら※1とカニむき身を加えてさらに5分程煮る。最後にパルメザンチーズと塩を加えて味を調える。

今回で8回目の「もち米レシピ」。名寄は作付面積日本一のもち米の里です。

もち米やもち粉が、市民の皆さんにとって野菜や小麦粉のような身近な存在になってほしいと願い、「毎月10日はもち米の日」として、レシピを市内主要スーパーでも配布しています。レシピは手軽に作れる材料と手順を心がけて作成しています。ぜひ月に一度、家庭でもち米料理を楽しんでください。

旬の美味しい名寄のアスパラとちょっと豪華にカニのむき身を使った1品。

季節に応じて加える野菜や魚介を変えても楽しめます。

水は数回に分けて加えることで上手く米に火が入り、アルデンテに仕上がります。

水分がなくなってきた頃に加えながら煮るのが美味しく仕上げるコツです。

レシピ制作：範國 有紀(料理研究家)

レシピ協力：古都 ふるいち 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)



No.6 最終回

「vielen Dank 9000km離れた国で」 目独スポーツ少年団同時交流報告

フィーレン ダンク…感謝の気持ち

サンスーシー城での記念写真

風連トランポリン少年団 小林 舞

まとめとして・・・

今回ドイツへ行きスポーツ交流だけでなく、本場ドイツの歴史・文化などをじかに感じ、多くの経験を積むことで考え方も変わっていきました。

ドイツの歴史を知ることによって日本との違いと共通点を感じ、自分の日本史の知識のなさを痛感しました。また、ドイツ料理を食べることで新しい味を知り、新しく日本食の良い点を発見することもできました。さらに、新しいスポーツを体験することで、今までしたことのないスポーツへの興味が増し、「スポーツが好きだな」と感じる自分など、数えきれないほどの新しい感覚、考え、見方

が芽生え、新たな自分が生まれました。

新しい国ドイツを知ることによって日本と違うところを知り、日本の良さ、ドイツの良さをたくさん知ることができました。これにより日本もドイツも今まで以上に好きになり、もっともっと知りたいと思うようになりました。

ドイツで得た新しい感覚、考え、見方を生かし、今回の経験を多くの人に伝えて、より良い生活を送ってほしいと思います。

レーマー広場を散策▶

