

## とろ〜りチーズインもち米フライ

ちょっと小腹がすいたときのおやつや、お酒のおつまみにぴったりの1品

【材料】 4人分 1人分 約266Kcal

もち米…………… 1合 しょうゆ…………… 小さじ1  
 水…………… 2/3カップ 揚げ油…………… 適宜  
 塩、こしょう …… 各少々  
 チーズ…………… 30g  
 かつお節 …………… 3g



### 【作り方】

- 1 もち米はといでザルにあげ、分量の水を加えて炊飯器で炊く。
- 2 チーズは8等分のサイコロ状に切り、かつお節としょうゆを混ぜ合わせておく。※1
- 3 もち米が炊き上がったら、軽く塩、こしょうをしてさっくり混ぜ合わせ、8等分にして※1を真ん中に入れて好みの形ににぎる。
- 4 200度に熱した油でカリッときつね色に揚げる。

もち米を高め温度の油でカリッと揚げることで外はカリカリ、中はモチッとチーズがとろ〜りと色々な食感が楽しめる1品です。

お子さんと一緒にいろいろな形ににぎって楽しみ、おやつにするのもおすすめです。中の具材はお好みのものを試してみましよう。

レシピ制作：範國 有紀(料理研究家)  
 レシピ監修：古都 丞美(名寄市立大学)

### 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

#6



毎月10日は「名寄もち米の日」



### 「もっと！もち米プロジェクト」 第1回市民講座を開催しました



2月21日に市内ホテルで開催され、約60人の市民が訪れました。もち米レシピの作成者である範國有紀さんのワンポイント料理講習や、もち粉を使った食パンなどに開発協力している大手パンメーカーの栗田木綿子さんから、パンの歴史や製造過程について説明があり、参加者は熱心に聞き入っていました。

その後、生産者グループやもち米新メニューを考案した市内飲食店によりコンセプトが説明され、試食会を開催。生産者、飲食店、メーカー、消費者が一堂に会し、温かな交流が行われました。



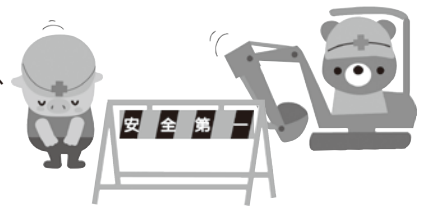
## 市民文化センター休館のお知らせ

市民文化センターは、次の期間、改修に伴い全館休館します。期間中は貸館をはじめ、サロン・トイレなどの利用もできませんのでご了承ください。

(7月1日から通常どおり施設をご利用いただけます)

なお、生涯学習に関する事務および7月1日以降の貸館の受付業務は、引き続き市民文化センターで行いますので、ご用の方は窓口・事務室に声をかけてください。

ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



【休館期間】 4月23日(水)～6月30日(月)

【問い合わせ】市民文化センター管理係 ☎01654②2218