

彩りもち米シュウマイ

クリスマスのパーティーやおせち料理にぴったりの華やかな1品



【材料】4人分 (1人分 337Kcal)

| | |
|--------------|-------------|
| もち米……………1合 | 調味料A |
| むきえび…………100g | オイスターソース |
| 酒……………小さじ1 | ……大さじ1と1/2 |
| 豚ひき肉…………200g | ごま油…………小さじ1 |
| しょうが…………10g | 片栗粉…………大さじ2 |
| 人参、コーン…各50g | 塩、こしょう…各少々 |
| いんげん…………4本 | |

【作り方】

- 1 もち米はとぎ、30分程吸水させてからざるにあげ、よく水気をきっておく。※1
- 2 しょうがはみじん切り、人参は5mm角に切り、インゲンは小口切りにする。※2
- 3 むきえびはよく洗い、荒くきざんでから酒をまぶしておく。※3
- 4 ボウルに豚ひき肉、※2、※3、コーン、調味料Aを加えてよく混ぜ合わせ、12等分にして一口大に丸め、回りに※1をしっかりと付け、蒸気の上がった蒸し器で12分程度蒸す。

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)

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#2



毎月10日は「名寄もち米の日」

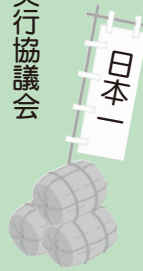
もつともち米プロジェクト
 「名寄もち米物語」の取材始まる

この事業では、レシピのほかにも、皆さんにもち米文化を知っていただくために小冊子「名寄もち米物語」を作成します。

11月上旬、名寄市立大学の学生が市内の生産者や流通、加工業者へ取材を行い、うるち米からもち米栽培に切り替えた当時のご苦労などを聞きました。「自分たちが伝えなければ、次の世代に名寄のもち米文化をつなぐことができない！」そんな真摯な思いが伝わる熱心な姿がありました。

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会
 01655③2511(内線309)



節電のご協力をお願いします

●ご家庭での節電のポイント 節電をお願いしたい期間・時間帯

平成25年12月9日(月)～12月27日(金)
 平日16時～21時
 平成26年1月6日(月)～3月7日(金)
 平日16時～21時

6%以上の節電(2010年度の実績と比較して)にご協力をお願いします。

なお、上記の期間・時間帯を除く12月2日(日)～3月31日(月)の平日8時～21時においても、数値目標はもうけませんが無理のない節電にご協力願います。

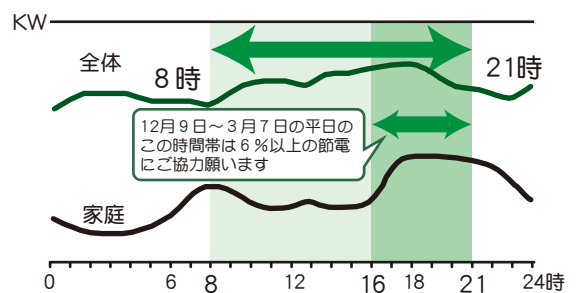
●節電にご協力いただきたい電化製品

照明、冷蔵庫、テレビなど、普段お使いの電気製品について節電のご協力をお願いします。

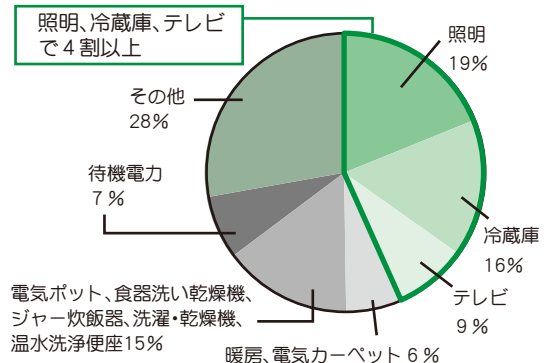
また、外出の際には待機電力などの削減もお願いします。

ご家庭では冬の19時に平均で約1,000Wの電力を消費し、照明、冷蔵庫、テレビで4割以上を占めています。

外出中の場合でも、冷蔵庫、温水洗浄便座は待機電力などにより、平均で約250Wの電力を消費しています。



冬のご家庭での消費電力(19時)



問い合わせ 北海道電力(株)名寄営業所 ☎01654③2131