

## 豚肉のモチモチロール照り焼き

運動会やレジャーのお弁当にも最適な1品

### 【材料】 4人分

もち米…………… 1合	にんじん…… 1/3本
水…………… 2/3カップ	ごま油………… 大さじ1
しょうが………… 10g	酒…………… 2/3カップ
白ごま…………… 小さじ2	しょうゆ、みりん
豚ロース薄切り…… 8枚	…………… 各大さじ2
アスパラ…………… 4本	



### 【作り方】

- ① もち米はとぎ、30分吸水させてからざるにあげ、よく水気をきってから分量の水を加えて炊く。
- ② 炊きあがったら、しょうがのみじん切りと白ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせておく。※2
- ③ アスパラは半分に切り、にんじんは拍子木切りにし、それぞれ下ゆでしておく。※3
- ④ 豚肉を広げ、8等分した※2、※3を順にのせて巻く。これを同じ要領で8個作る。※4
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、※4を加えて転がしながら焼き、焼き目がついたら酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆとみりんを加えて味をからめる。

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#7



毎月10日は「名寄もち米の日」

もち米と豚肉でボリュームいっぱいの1品。手軽につまめるので運動会や行楽のお弁当にもぴったりです。

中に巻く野菜は、いんげんやパプリカなどでも代用できます。

レシピ制作：ふるいち つぐみ 範國 有紀(料理研究家)

レシピ協力：ふるいち つぐみ 古都 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.5

## 「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

### 「ドイツでの食生活」



今回は、ドイツで食べた物について報告します。私は食べ物が大好きで、ドイツではどんな物が食べられるのかも、楽しみの一つでした。

私が滞在中にたくさん食べたのは、ジャガイモ、パン、ハム、チーズでした。ジャガイモは、揚げられていたり、茹でられていたり色々な料理の付け合せになって、ほぼ毎日食べていたような気がします。パン、ハム、チーズはセットで、宿泊施設もホームステイ先の家も、毎朝必ず出されていました。ハム、チーズは3~4種類も用意されていたことに驚きました。中には大きな穴の開いたチーズや、パプリカが練りこまれたハムなど、日本では見たことのないものがありました。

滞在中に食べたものは全てとてもボリュームが

◀ボリュームがあり、  
おいしかった料理

風連トランポリン少年団 菊地 美帆

あり、大きな肉の塊、魚まるまる一匹、日本でいう大皿で一人前が基本のサラダなど、食べきれないかと思いました。しかし、どの料理も素朴な味付けで食べやすくおいしかったので、どんどん食べる量が増えていきました。

また、お菓子もテニスボールサイズのチョコレートの塊や、顔くらいある高さのパフェを食べたりもしました。

ドイツでの食事は、日本の食事の良さを考えることができた18日間でもありました。

▶顔くらいある高さのパフェ

