

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

11月

## かぼちゃのおはぎ はちみつシナモン風味

ちょうどこの時期に美味しくなるかぼちゃを使った簡単和菓子



【材料】12個分(4人分)

1人分 | 約145Kcal

もち米…………… 2合  
水…………… 1・1/2カップ  
かぼちゃ…………… 400g  
はちみつ…………… 大さじ2  
シナモン…………… 少々  
かぼちゃの種…………… 適宜

【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、よく水気をきってから分量の水を加えて炊飯器で炊き、炊きあがったらボウルに移し、麺棒で粗くつぶす。
- 2 かぼちゃは一口大に切って蒸し、柔らかくなったらボウルに移して皮ごとつぶし、はちみつとシナモンで味つけをする。
- 3 ①を12等分して一口大に丸め、②で包み、かぼちゃの種を飾る。

彩りもきれいなかぼちゃあん、かぼちゃそのものの甘味でも大丈夫ですが、風味とアクセントにはちみつとシナモンを加えていつもとちょっと違う、スイーツ感覚で楽しみましょう。

かぼちゃを蒸すのは蒸し器か電子レンジを使うとよいでしょう。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会  
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 保健福祉学部 栄養学科 助教)

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

12月

## 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もぴったりの華やかな1品



【材料】4人分

1人分 | 約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・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。
- 2 しょうがはみじん切り、人参は5mm角に切り、いんげんは小口切りにする。
- 3 むきえびはよく洗い、粗くきざんでから酒をまぶしておく。
- 4 ボウルに豚ひき肉、②、③、コーン、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、蒸気の上があった蒸し器で12分程度蒸す。

見た目も華やかで食べごたえもあるもち米シュウマイ、お好みで入れる具材を変えるとまた、違った味わいに。お好みの具材で挑戦してみましよう。

蒸し器が無い場合は電子レンジの蒸し器機能を使うか、深さのあるフライパンなどに足のついた網などの蒸気が通りやすいものを置き、その上にシュウマイをのせた器をのせ、蓋をして蒸すとよいでしょう。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会

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 保健福祉学部 栄養学科 助教)

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ



## もち米と鶏肉の薬膳粥

サムゲタン  
(参鶏粥)

寒い季節に体の中から温まる、胃にも優しいモチモチのお粥



### 【材料】4人分

1人分 | 約527Kcal

もち米……………	2合	鶏手羽先 ……	4本
干し椎茸 ……	4枚	水(椎茸の戻し汁と合わせて)	
しょうが ……	10g	……………	5カップ
長ねぎ……………	1本	塩 ……	小さじ1/2
ごぼう……………	1/2本	こしょう ……	少々
天津甘栗 ……	8粒	しょうゆ、ごま油(お好みで)	
クコの実(あれば)	……………	……………	各適宜
……………	小さじ1		

### 【作り方】

- 1 もち米はとぎ、1時間程吸水させておく。
- 2 干し椎茸はぬるま湯で戻し、石づきを切り落として2~4等分に切る。(戻し汁はとっておく)
- 3 しょうがは千切り、長ねぎとごぼうは5mm幅の斜め切りにする。
- 4 鍋に水気をきった①、②、③、天津甘栗、クコの実、鶏手羽肉、水(椎茸の戻し汁と合わせたもの)を入れて強火にかけ、煮たってきたらアクを取り、弱火にして20分程時々かき混ぜながら煮、塩、こしょうで味をととのえる。食べるときにお好みでしょうゆとごま油を加える。

参鶏粥(サムゲタン)は韓国のポピュラーなお料理。本来は丸鶏を使って長時間煮込んで作りますが、今回は手羽先を使って手軽に楽しみます。もち米のお粥は腹持ちもよく、しょうがやねぎが体の中から温めてくれますので寒い冬にはぴったりのお料理です。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会

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 保健福祉学部 栄養学科 助教)



毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ



## モチモチ チョコプリン

バレンタインにも作りたいもち米を使った新しい食感のスイーツ



### 【材料】4人分

1人分 | 約244Kcal

もち米…………… 100g  
水…………… 1/2カップ  
牛乳…………… 1・1/2カップ  
板チョコ…………… 1枚(55g)  
砂糖…………… 大さじ1  
くるみ…………… 適宜

### 【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て水気をきり、分量の水を加えて炊飯器で炊く。
- 2 鍋に①と牛乳を加えて加熱し、沸いてきたらチョコを割入れて溶かし、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 ②をフードプロセッサーにかけてなめらかにし、4等分にして容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
仕上げに刻んだくるみを飾る。

炊いたもち米を牛乳で煮て、フードプロセッサーにかけてなめらかにすることでモチモチでぷるんとしたおもしろい食感のデザートになります。

牛乳で煮た甘いお米!?と先入観をもたずに試していただきたい1品。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会  
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 保健福祉学部 栄養学科 助教)

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

3月

## 洋風おこわ

ひな祭りや卒業、進学のお祝いの機会に作りたい  
彩りのきれいなごちそう洋風おこわ



【材料】4人分

1人分 | 約458Kcal

もち米……………	2合	パプリカ (赤、黄)	
水…	1・1/2カップ	……………	各1/4個
コンソメ (顆粒)		オリーブ油 …	小さじ2
……………	小さじ2	ブロッコリー …	1/2個
ベーコン………	100g	塩、こしょう …	各少々
玉ねぎ……………	1/2個		

【作り方】

- 1 もち米はといでざるにあげ、よく水気をきっておく。
- 2 ベーコンは5mm幅に切り、玉ねぎ、人参、パプリカは粗いみじん切りにし、オリーブ油を熱したフライパンで炒めておく。
- 3 ブロッコリーは小房にわけ、下ゆでしておく。
- 4 炊飯器に①、分量の水、②、コンソメ、塩、こしょうを入れて炊く。炊き上がったら③を加え、10分程蒸らしてからさっくりと混ぜ合わせる。

おこわは和風や中華風だけでなく、洋風にしても楽しめます。あまり粘り気を出し過ぎないように、吸水させずに炊くのが美味しく仕上げるポイント。えびやいかなどを加えたシーフードおこわもおおすすめです。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会  
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 保健福祉学部 栄養学科 助教)

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

4月

## とろーり チーズインもち米フライ

ちょっと小腹が減ったときのおやつや、お酒のおつまみにも  
ぴったりの1品 ぜひ揚げたて熱々を!



【材料】4人分

1人分 | 約266Kcal

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

【作り方】

- 1 もち米はといでざるにあげ、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は混ぜ合わせておく。
- 3 もち米が炊きあがったら軽く、塩、こしょうをしてさっくりと混ぜ合わせ、8等分にして②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。

もち米を高めの温度の油でかりっと揚げることで外はカリカリ、中はモチっとチーズがとろーりと色々な食感が楽しめる1品です。

お子様と一緒に色ん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ょう。

発行者：名寄市食のモデル地域実行協議会  
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 保健福祉学部 栄養学科 助教)