

= 今月の旬な食材 =

農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



自然薯

作手産のゆめとろろは、粘りが強くて香り、食味に優れ絶品。



とろろまる

武闘派で、知る人ぞ知る刀工の作の名刀「夢とろろまる」が武器。粘着質な性格が武器。

旬の食材を使った1品

とろろ飯



☆材料☆ (4個分)

米	3カップ
自然薯	200g
だし汁	
水	400cc
干しいたけ	3個
煮干し	約5匹
しょうゆ	40cc
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
卵	1/2個
青のり	少々

☆作り方☆

- ①ご飯を炊く。
- ②鍋に分量の水を入れ、干しいたけと煮干しを入れて30分ほど置く。その後中火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出し、しょうゆとみりんを入れ、再度沸騰したら火を止め、しいたけを取り出す。
- ③自然薯はガスコンロで軽くあぶってひげ根を焼く。網の上で転がしてもよい。
- ④水を流しながら、たわしで軽く③を洗う。
- ⑤皮付きのまま、おろし金で④をおろす。
- ⑥すりこぎで勢いよくすり混ぜる。空気を含ませてふわっとさせ、その後、酒と卵を入れてする。
- ⑦粗熱のとれた②のだし汁を⑥に入れ、すりこぎですり混ぜる。これを何回か繰り返す。
- ⑧炊き上がったご飯を茶碗に盛り、⑦をかけ、青のりを添える。

料理：新城市食育推進実行委員会
(農村輝きネット・しんしろ)