

ハーモニー

作り方

【材料（4人分）】

ご飯…600㍓(茶わん4杯) 長ネギ…5㍓
 合びき肉…120㍓ ニンニク、ショウガ…適量
 砂糖…大さじ1 しょうゆ…小さじ2
 本みりん…小さじ11/2 酒…小さじ1
 モヤシ…60㍓ ニンジン…5㍓
 ほうれん草…80㍓ 白いりゴマ…大さじ1
 プチトマト…4個 うずら卵水煮…4個

【作り方】

- ①すりおろしたニンニクとショウガ、みじん切りにした長ネギを鍋で炒め、香りが出たら合びき肉を加えて炒め、軽く塩コショウする。
- ②肉に火が通ったら、砂糖としょうゆ、本みりん、酒を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③刻んだモヤシと干切りにしたニンジン、水10ccと塩少々を鍋に入れ、ふたをして蒸し煮する。水気が無くなり軟らかくなったら、ごま油少々を加えて混ぜる。
- ④ほうれん草をゆで、水気を絞って1㍓くらいに切り、しょうゆ少々と白いりゴマ、ごま油を混ぜる。
- ⑤うずら卵をさっとゆでておく。
- ⑥器にご飯を盛り、②、③、④を盛り付け、上に半分切ったうずらとプチトマトを乗せて完成です。

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。第4回は、韓国料理ビビンバをお子さん向けにアレンジした「セタバビンバ」です。

セタバビンバ



わたしたちが作りほした

手軽に作ることができますので、皆さん一度試してみてください。
 山田町食生活改善推進員連絡協議会の鈴木協子さん（山田・63）＝写真左＝、阿部富子さん（川向町・65）

うんめーごっつおー

料理ししび

山田の魅力発信実行委員会主催の「うんめーごっつおー一試食審査会」の奨励賞受賞作品をご紹介します。
 ※今回の作品は品数が多いため、2品に限定してレシピを掲載します。



古麻比留ご膳

山田町食生活改善推進員連絡協議会の作品

■焼きウニのおこわとホヤのお吸い

【材料（4人分）】

もち米…200㍓ 焼きウニ…50㍓
 ホヤ（むき身）…1個 青シソ…4枚
 片栗粉…少々 コンブ、花かつお…適量
 A { 本みりん、薄口しょうゆ…各小さじ1/2
 塩…小さじ1/2 砂糖…少々 日本酒…小さじ1

【作り方】

焼きウニのおこわ

- ①洗って一晩水につけたもち米の水気を切って蒸し器に入れ、強めの中火で20分蒸す。
- ②コンブだし100mlにAを入れて味付けしておく。
- ③①をボウルに移し、②のコンブだしと焼きウニの2/3くらいをほぐし入れて混ぜ、さらに10分蒸す。
- ④焼きウニの残りをに入れて混ぜ、軽く温める。
- ⑤水で戻した桜の花の塩漬けをあしらって完成。

ホヤのお吸い

- ①コンブと花かつおでだしを取り、塩と薄口しょうゆ、少量の酒で味を調える。
- ②ホヤは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして湯引きし、冷水に取って冷やす。青シソは細切りにして水にさらし、すぐ水を切っておく。
- ③②のホヤと青シソを入れた器に①のだし汁を注いで完成です。