



## 発酵玄米ごはんの

### おむすび3種



玄米を玄米酵母液で炊き上げると、お手軽に発酵玄米ごはん！

くらもち さな  
倉本紗江さん(広島1町内)

#### ■材料

玄米3合、玄米酵母液、具材A(乾燥ひじき20g、玄米酵母液150cc、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、梅肉2〜3個)、具材B(出がらし昆布50g、玄米酵母液100cc、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2)

#### ■作り方

- ①洗った玄米を、炊飯器の玄米モードの分量の玄米酵母液に浸け、一晩置いて炊飯する。
- ②乾燥ひじきを軽く洗って水に戻す。ひじきと、梅以外のAの材料を鍋に入れ7〜8分煮る。梅は梅肉だけを取り出し細かく刻んでおく。
- ③昆布は細かく切り、Bの他の材料と一緒に煮汁が無くなるまで20分ほど煮て、佃煮にする。
- ④炊きあがったごはんの1/3にお好みの量のひじき煮と梅肉を加えて混ぜおむすびにする。同じように昆布の佃煮入り、プレーンのおむすびを作る。

#### ■材料

生春巻きの皮3〜4枚、レッドキャベツ1/4個、甘酢大さじ1〜2、ラタトゥイユ(タマネギ1個、ズッキーニ1/2個、トマト缶1/2、ニンジン1/2本、オリーブオイル大さじ1、カレー粉少々)、レタス適量、スイートチリソースお好みで

#### ■作り方

- ①レッドキャベツは千切りにして甘酢漬けにする。
- ②ラタトゥイユを作る。鍋にオリーブオイルを引いて、1cm角に刻んだタマネギ、ズッキーニ、ニンジンを炒め、次にトマト缶を加えて水分が少なくなるまで煮て、カレー粉を加える。
- ③生春巻きの皮を水に浸けて軟らかくして広げ、レタス、レッドキャベツ、ラタトゥイユを乗せて巻く。

## ラタトゥイユの生春巻き

まつもとひろみ  
松本宏美さん  
(惣領3町内)

レッドキャベツの甘酢漬けは彩りに欠かすません。ラタトゥイユを巻いてより華やかに仕上げましょう！



## ヘルシーチキンナゲット

#### ■材料

鶏むね肉200g、おから200g、絹ごし豆腐1/2丁、コンソメこうじ大さじ3、塩こしょう適量、A(卵1個、マヨネーズ大さじ1、片栗粉大さじ3)、サラダ油、ケチャップ

#### ■作り方

- ①鶏むね肉を小さく切り、ブレンダーで細かくする。
- ②豆腐をレンジ(500W)で2分加熱して水分をとばす。
- ③鶏むね肉、豆腐、おから、コンソメこうじを合わせて、塩こしょうを振ってよく混ぜる。
- ④③にAの材料を加えてしっかりと混ぜ合わせる。生地を厚めに伸ばしてクッキーの型で抜く。
- ⑤フライパンに多めの油を引いて揚げ焼きにする。盛り付けにはケチャップを添えて。

コンソメこうじの作り方はInstagramをチェック！



いのうえあゆみ  
井上歩海さん  
(安永3町内)



あけましておめでとうございます。皆さんは、どのような新年をお過ごしですか？  
年末にこしらえたおせち料理を家族で味わったり、注文したオーダブルやピザをシェアしたり。過ごし方は人それぞれですね。  
そこで一つ提案です。「ポットラックパーティー」をご存じですか？参加者が手料理やデザート、飲み物などを持ち寄る、気軽なスタイルのホームパーティーです。年の初めに、親しい人と自慢の手料理を持ち寄って交流を深める新年会はいかがでしょう？  
今回は、人気コーナー「幸せごはん」出演者が腕を振るったパーティーレシピをご紹介します。



Let's enjoy a pot luck party!

## 益城の ポットラック パーティー

