



## 発酵玄米ごはんの おむすび3種

玄米を玄米酵母液で  
き上げると、お手軽に  
発酵玄米ごはんに！

くらもとさえ  
倉本紗江さん(広崎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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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、ラタトウイユ(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

- レッドキャベツは千切りにして甘酢漬けにする。
- ラタトウイユを作る。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。
- 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、ラタトウイユを乗せて巻く。

## ラタトウイユの生春巻き

レッドキャベツの甘酢漬けは彩りに  
欠かせません。ラタトウイユを巻いて  
より華やかに仕上げましょう！

まつ木宏美さん  
惣領3町内

### ■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

- 鶏むね肉を小さく切り、ブレンダーで細かくする。
- 豆腐をレンジ(500W)で2分加熱して水分をとばす。
- 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。
- 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。
- 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！

ヘルシーチキンナゲット  
井上歩海さん  
(安永3町内)



@MASHIKI\_TOWN



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  
ドブルやピザをシェアしたり。過  
ごし方は人それぞれですよね。  
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。  
新年初めに、親しい人と自慢の  
手料理を持ち寄って交流を深める  
年会はいかがでしょうか。  
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  
ティーレシピをご紹介します。



# 益城の ポットラック パーティー

