

一般の部
最優秀賞
丸山正子さん
(盛岡市)



材料〈1本・4人分〉

- ・いなきび（炊いたもの）……………120g
- ・すし酢……………少々
- ・ゆで卵の黄身を裏ごししたもの……………8g
- ・きゅうり（縦四つ割りにしたもの）…9cm
- ・魚肉ソーセージ（1cm角）……………1本
- ・焼き海苔……………全型1枚
- ・さつまいも、にんじん

里の秋（いなきびのおすし）

作り方

- ①さつまいもは5mmの厚さに切り、型抜きし素揚げしておく。
- ②にんじんは5mmの厚さに切り、砂糖、塩、バター（いずれも分量外）を入れ、甘煮にしておく。
- ③いなきびに卵の黄身を裏ごししたものを入れ、すし酢で味付けしておく。
- ④焼き海苔を半分にし、1枚を縦長に置き、手前5cmのところいきゅうり2本を皮を上にしてのせ、その上に魚肉ソーセージをのせ、残りのきゅうりを皮を下にしてのせて四角に巻く。
- ⑤残りの海苔を縦長にして置き、向こう5cmを残し、均一に③をのせる。その上に④をのせて四角に巻く。これを四等分する。
- ⑥盛付けは、1人3個とさつまいもとにんじんが2～3枚ずつになるように飾る。

★料理のポイント★

きゅうりは生でも良いが、塩水につけて味付けしても良い。組み立てる時は、きゅうりの皮の部分全部内側になるように組み立てる。

一般の部
優秀賞
近藤祐子さん
(八幡平市)



磯辺風あわもち

材料〈4人分〉

- ・あわ……………1/2カップ
- ・水……………3/4カップ
- ・明太子……………40g
- ・スライスチーズ…8枚
- ・焼き海苔……………全型2枚

作り方

- ①あわを1.5倍の水で炊き、蒸らしたところに、薄皮を取り除いた明太子を加えて混ぜ合わせ、8等分にし、小判型に形を整える。
- ②フライパンに①のあわもちを入れて両面を焼き、チーズと海苔で巻く。

ひとくちメモ

おいしい雑穀の炊き方(煮方)

- ◎雑穀は、あらかじめ鍋で煮て、小分けして冷凍しておく、使うとき便利です。
- ◎炊飯器で、お米と同じ水加減で炊くこともできます。

1. ボウルに雑穀を入れ、2～3回すすぐように洗った後、目の細かいザルで水切りします。
2. 鍋に分量の水を入れて煮立て、塩を入れ木べらでかき混ぜながら煮ます。

<参考> 雑穀1カップに対する水の量

- ・たかきび…水1カップ
- ・あわ・ひえ・いなきび…水1 1/2カップ
- ・アマランサス…1/2カップに対し、水1 1/2カップ

※いずれも、塩小さじ1/4を加えて煮る。

3. 水分が全体にまわり、鍋底が見えるようになるまでとろ火で15分位煮て、火から下ろして10分蒸らします。
4. バットなどにラップを敷き、雑穀をのせて使いやすいように小分けし、冷凍庫に入れる。
5. 凍ったら一度取り出し、保存は、1個1個バラバラにして袋に入れて冷凍します。