



■やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。

やまなしの おもてなし 「レシピ」10

あけぼの大豆の ライスボールと おかず味噌



山梨の郷土料理「やこめ」(焼米)を、大粒で甘みの強い「あけぼの大豆」を使って簡単アレンジ。豚肉入りのおかず味噌を添えれば、秋の行楽弁当にもピッタリです。

【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量3.1g※1
あけぼの大豆(乾燥)……………30g
米……………2合
だし醤油……………大さじ2
塩……………少々

付け合わせのおかず味噌

あけぼの大豆(乾燥)…………… 30g
豚こま肉…………… 40g
白味噌…………… 70g
みりん…………… 大さじ2
砂糖…………… 15g
すりおろしショウガ…………… 少々
水…………… 100cc
だし醤油…………… 大さじ1
塩…………… 少々

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標準です

【作り方】

- ①水洗いしたあけぼの大豆(乾燥)合計60gを一晩水に浸しておく。
- ②沸騰したお湯に塩を加え、①を10～15分ほどゆで、ざるにあげておく。
- ③炊飯器にといだ米と水(通常炊飯の分量)、だし醤油、②の半量(30g)を加え、よく混ぜてから炊く。

炊き上がるまでの間に「おかず味噌」を作る

- ④②の残り半量(30g)を細かく刻み、ひき割り状にしておく。
- ⑤豚こま肉を小さく刻んでおく。
- ⑥鍋に④と⑤、砂糖、白味噌、みりん、だし醤油、水を加えて中火にかけ、味噌にとろみが付くように煮込み、さらにかき混ぜながら水分がなくなるまで、煮詰める。
- ⑦煮詰まったら、すりおろしショウガと塩を加えて混ぜ合わせておく。
- ⑧③が炊き上がったたら、かき混ぜて、お好みで塩を振り入れる。丸く握って皿に盛り、おかず味噌を添えれば出来上がり。

ワンポイント アドバイス

おかず味噌は、炊きたての白米や野菜、湯豆腐に合せてもおいしいです。



料理監修
フードコーディネーター
菅澤香苗

動画で 見てみよう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。



ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

