

## レタス巻き寿司

荏崎市

### 材料 (4人分)

温かいご飯	400 g
酢	大さじ 2 2/3
A 砂糖	大さじ 1 1/3
塩	小さじ 2/3
レタス	8枚
かにかまぼこ	8本
焼きのり	4枚
ほうれん草	100 g
卵	2個
B 砂糖	小さじ 1
サラダ油	少量
練りわさび	少量
マヨネーズ	大さじ 1

荏崎市特産のレタスで巻いたお寿司です。



### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに取り水気を切る。
- ② 同量の水で炊いた温かいご飯にAを加え酢飯を作る。
- ③ レタスは洗って水気を切る。
- ④ ほうれん草は色よく茹でよく水気を絞っておく。
- ⑤ Bで厚焼き卵を作り、棒状に切っておく。
- ⑥ マヨネーズと練りわさびは混ぜておく。
- ⑦ 巻きすを敷き、1/4に切った焼きのりを菱形に置き、その上に酢飯を置く(右側は少し少なく)。中心にわさびマヨネーズをのばし、かにかまぼこが真ん中になるように卵焼きとほうれん草を包む。
- ⑧ 巻きすからはずし、レタスでさらに巻く。



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	305 kcal	脂質	7.7 g
	たんぱく質	11.2 g	塩分	1.5 g

## やこめ

南アルプス市

### 材料 (4人分)

米	1カップ
もち米	1カップ
大豆(乾)	40 g
塩	小さじ 1/2



主食 1.5つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	327 kcal	脂質	2.5 g
	たんぱく質	8.5 g	塩分	0.6 g

苗代の種播きは、稲作農家にとっては一年のうちで最も大切な行事です。収穫の神様を迎えて豊かな稔りを祈るとき、水口に供える供物をやこめと呼びました。語源は「焼米」であり、昔は苗代に播いた種もみを少し残しておいて、もみ殻を取ってから煎ったものでありましたが、現在やこめと称しているものは、うるち米またはもち米と大豆を原料としています。いつの頃からか、田んぼの畔に作った大豆を使ったものが一般化したのでしょうか。現在では、にんじんの細切りや三つ葉を加えて色どりを添えています。

### 作り方

- ① 米ともち米は合わせて、炊く1時間位前にとぎ、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② 大豆を炒って、熱いうちに熱湯につける。少しおくと皮がふやけてむけてくるので、皮を除きザルにあけておく。
- ③ 釜に米を入れ、塩と大豆も入れて少し硬めに炊く。
- ④ 蒸れたら、よくかき混ぜる。



## トマト入りピラフ

北杜市

### 材料 (4人分)

米	4カップ
トマト	400 g
豚肉(脂身の無い物)	100 g
しめじ	100 g
干しいたけ	3枚
サラダ油	大さじ 1
固形スープ	1個
水	300 cc
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1
パセリ	少々

トマトは高根町の特産品です。

- トマトは硬めの物を利用するとおいしく出来上がります。



### 作り方

- ① 米は洗って水を切り、1時間ほどおく。
- ② トマトは湯むきして皮をとり、種を除いて3cm角に切る。
- ③ 干しいたけは戻して1cm角に、豚肉も1cm角に切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ④ 鍋にサラダ油とごま油を熱し、③を炒めさらに米を加えて米が透き通るまで炒め、最後にトマトを加えてざっと混ぜる。
- ⑤ ④に固形スープ・水・調味料を加え、普通のご飯と同様に炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。



主食 1.5つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	391 kcal	脂質	5.7 g
	たんぱく質	12.8 g	塩分	2.5 g

## 大根めし

北杜市

### 材料 (6人分)

米	3カップ
大根	350 g
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ 1
A 醤油	大さじ 1 1/2
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
だし汁	3 1/2カップ
B 酒	大さじ 1
醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
大根葉	少々



主食 1.5つ  
副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	342 kcal	脂質	3.9 g
	たんぱく質	6.5 g	塩分	1.9 g

大根は明野町の特産品です。

- 大根葉を使うことによりビタミンの摂取ができる一品です。

### 作り方

- ① 大根、油揚げは4cm長さのせん切りにし、Aのサラダ油で、大根が透き通るまで炒め、油揚げを加えて、Aの調味料で味をつける。
- ② 米を洗い、Bの調味料を加え①を入れて炊き込む。盛り付けした上に、大根葉を茹でて、みじん切りにしたものをかける。

