

## 「炊飯器でつくる 里芋のピラフ」



1人分376kcal

「お芋の煮っころがし」が定番の里芋で、洋風のごはん料理を作ります。具材を炒めて、あとは炊飯器で炊くだけです。

里芋はベーコンやしめじと相性抜群。里芋が苦手な方にもおすすめです。里芋の新しい食べ方として、ぜひお試しください。



里芋の皮をむく時は、一度よく水洗いをして乾かしたものを包丁でむきます。濡れたままと、「ぬめり」があるため、むきにくくなります。

毎月19日は食育の日

「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
米	2合	① 米は洗って水に30分浸し、水気を切る。 ② 里芋は皮をむき2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐしておく。 ③ フライパンを熱しベーコンを炒め、脂がでてきたら里芋も加えて炒める。 ④ 炊飯器に米と酒をいれ、2合までの目盛に合わせて水を加える。里芋、ベーコン、しめじ、Aの調味料を入れ最後にバターをのせて炊く。 ⑤ 炊き上がったら、さっと混ぜて器に盛り、万能ねぎの小口切りを上に乗らす。
里芋	250g	
ベーコン	40g	
しめじ	100g	
酒	大さじ1	
コンソメ顆粒	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
バター	大さじ1	
万能ねぎ	少々	

## みんなの農業 \*うしくスタイル\*



## 広がる「ゆめ」と「かおり」

市民講座の参加者が中心となって、パンづくりを楽しむサークル「おうちばん」(代表・野内周子さん 上柏田在住)。この日のパンは、その名も「ゆめかおり」でセーグル・ノア・フィグでした。

一般的に輸入小麦に比べて水分調整が難しく、扱いにくいと言われる国産小麦。そんな中、皆さんは地元産小麦ゆめかおりを広めたいと研究を重ねてきました。



粉が手際よく生地になり、発酵し、成型され、焼きあがってパンになる様子は、見ているだけで楽しいものです。待ち時間には、カブのポタージュづくり、ティータイム、後片付けと、フットワークも軽く動き回るメンバーたち。野内さんの一言一言に真剣に耳を傾け、熱心に質問をする姿が印象的でした。

オーブンを開けたとたん、小麦の香りが部屋中に広がりました。ゆめかおりと国産ライ麦の素朴な味わいに、くるみの食感とイチジクのほんのりした甘みが絶妙な一品。ゆめかおりのレシピを増やしたい、ホームベーカリーでも焼けるゆめかおりパンを紹介したいと、「おうちばん」の皆さんの夢も広がります。

※ゆめかおりはうしくグリーンファーム(久野町1496-1 ☎875・1333)で購入できます。事前に電話をお願いします。

※パンづくりに興味のある方は、野内さん(nouchi.pain@gmail.com) へ。



問 農業政策課 ☎内線1811、1812

いい香り~♥

