

Cooking 2 Recipe



たこ飯

鳥羽の郷土料理「たこ飯」。生だこを使う場合はたこのゆで汁をだし汁代わりに使えば、たこの風味をより強く感じます。

材料 (4人分)	
米……………2合	こんにゃく……………1/3枚
茹で蛸……………足4本	醤油……………大さじ1
ニンジン……………1/2本	日本酒……………大さじ2
油揚げ……………1枚	みりん……………大さじ1
	カツオのだし汁…炊飯器の規定量

作り方

- 米は研いで、30分ほど浸水させる。
- 茹で蛸をひと口サイズに切る。ニンジン、油揚げを3cmほどの長さの千切りに、こんにゃくは下ゆでしたら細かく切る。
- 炊飯器に水を切った米、醤油・日本酒・みりんを合わせた規定の水量のだし汁、②の具材を加えて炊く。



帯広風豚丼

北海道の帯広で大人気のご当地グルメ「豚丼」をご家庭でも簡単にできるようアレンジ。お好みで山椒をかけてどうぞ。

材料 (4人分)	
米……………3合	濃口醤油……………大さじ6
水……………炊飯器の規定量	みりん……………大さじ8
焼肉用豚バラ肉…800g	日本酒……………大さじ6
白ネギ……………1/2本	砂糖……………大さじ2

作り方

- 米を研いだら30分ほど浸水させて、規定の水量で炊く。
- 白ネギを5cmほどの長さに切り、縦に真ん中まで切り込みを入れ、ネギを開く。縦方向に千切りにし、水にさらす。
- フライパンを温め、油を数かず豚肉をそのまま乗せて、両面色よく焼く。皿に取っておく。
- フライパンの汚れを拭き取ったら、そこへ濃口醤油、みりん、日本酒、砂糖を入れ、半量になるまで煮詰める。
- 焼いた豚肉を④へ入れ、さっとタレをからめる。煮込まないように注意。
- 丼にご飯をよそい、豚肉を盛りつけ、タレを回しかける。水を切った白髪ネギを盛りつける。



Cooking 3 Recipe



豚肉や牛肉のお買い求めは「お肉の直売所」まで



**JA全農みえミート
「お肉の直売所」**
Tel.0598-56-9512
松阪市市場庄町1164-1
営/10:00~19:00
休/水曜
P/有 MAP ●●●●



こちらのQRを読み込んで、
公式HPからレシピをチェック！
おいしい「ご飯」の気になる
レシピ、みんなも作ってみてね♪

おいしいお米の代名詞

実りの秋、新米シーズンが到来しました。おいしいお米の代名詞にもなっている「コシヒカリ」は、その粘りの強さを特徴とする良食味から、日本のお米を代表する銘柄です。三重県でも基幹品種として全域で栽培され、西日本有数の生産量を誇ります。このうち、伊賀地域で生産される「伊賀米コシヒカリ」は、お米のおいしさを評価する「米の食味ランキング」で最高評価の「特A」を何度も獲得しています。

味の濃い料理とも相性バツチリ

コシヒカリはうまみが強く、ごはんそのものを味わうのにピッタリのお米。焼き肉やとんかつといった味の濃い料理にも負けない存在感があり、お互いを引き立てあつて食事の満足感を高めてくれます。冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。ぜひ以下の炊き方を参考にしてみてください。

- おいしい炊き方のポイント**
- お米と水の量は、きっちり量る
 - 最初の洗米の水は、すぐに捨てる
 - 力を入れず、やさしく洗う
 - 炊きあがったら、すぐにほぐす



【今月のお店】

JAタウン「三重の味自慢」

新米の三重県産コシヒカリは、県内JAのファーマーズマーケットやJA全農みえが運営するインターネットショップ「JAタウン 三重の味自慢」でお買い求めいただけます。



JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！

普通の土鍋で炊くご飯



鍋料理に使う普通の土鍋でご飯を炊いてみましょう。ぶくぶくという音が聞こえなくなったら、フタを開けて確認を。

材料 (4人分)

米……………2合
水……………450cc

作り方

- 米を研いだら、米が浸かるぐらいの水を加え、30分ほど浸水させる。
- ①の水を切り、米と水を土鍋に入れる。フタをしたら中火にかける。
- 土鍋が沸騰してきたら弱火にし12~15分ほど炊く。蓋を少しずらして中を見て、水が無くなっていけば15秒ほど中火にかけて火を止める。おこげを作りたい場合は30秒ほどに延ばす。
- 蓋をしたまま10分から15分ほどじっくり蒸らす。



Cooking 1 Recipe