

上庄さといもの 炊き込みごはん



いちほまれ

「コシヒカリ」を生んだ福井県が総力をあげて開発し、2016年に誕生した新しいブランド米。約6年をかけて調査・研究を積み重ね、膨大なデータの裏付けをもとに生み出されました。絹のように白く、ふっくらモチモチで優しい甘みが格別です。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れないため、里芋の旨みを堪能できます。

材料(4人分)

いちほまれ	2合
上庄さといも	4個
にんじん	1/4本
鶏肉	100g
しめじ	1/4株
水	米2合分 450ml(目安)
めんつゆ	大さじ4
バター	20g
白ごま	お好み

作り方

1. スプーンで上庄さといもの皮をむき、ひと口大に切る。
にんじん、鶏肉は小さめに切る。
2. 炊飯器でいちほまれ2合をとぎ、2合分の水を入れる。
3. 切った具材とめんつゆを入れ炊飯器で炊く。
4. 炊き上がったら10分程度蒸らし、仕上げにバターを加えてよく混ぜたら出来上がり。

めんつゆを使った、誰でも作れる簡単な一品です。



バターを最後に入れることで味に深みができます。
また、めんつゆを使うことで簡単に味付けができます。