

健やかで 幸せあふれる

健幸レシピ



炊きたての新米は何よりのごちそう。今回は「銀河のしずく」の新米を、三陸の牡蠣と一緒に土鍋で炊き込みました。味噌の風味とバターがアクセント。新米のおいしさを引き立てる、冬にぴったりのぜいたくな味わいです。



今号のミニ
新米でつくる牡蠣味噌バターの
土鍋炊き込みご飯

今号の
いわて食財

いわて純情米



岩手の豊かな大地で育った「いわて純情米」。中でも人気のオリジナル品種「金色の風」「銀河のしずく」のうち、今回は、バランスの良い食味でどんなおかずにも合う「銀河のしずく」を使用しました。軽やかで程よい粘りとやさしい甘みがあり、あっさりとした味わいが特徴です。

食財
もういっこ!

牡蠣



三陸の豊かな海で養殖された牡蠣は粒が大きく、風味も濃厚です。「海のミルク」とも呼ばれ、タンパク質やミネラルが豊富で滋養たっぷり。

作り方

- ①米は洗って30分以上吸水させておく。
- ②牡蠣は塩でもみ洗いし、ザルに取り水気を切っておく。
- ③フライパンに④を入れ、ひと煮立ちさせ、牡蠣を加えて1~2分ほど火を通す(丸い部分がぷっくりと膨らんでハリが出るまで)。
- ④牡蠣を取り出し、煮汁を別にして粗熱をとっておく。
- ⑤牡蠣に片栗粉をふり、③で使用したフライパンにバターを溶かし、牡蠣を入れ、表面に焼き色がつく程度に焼く。
- ⑥土鍋に、水気を切った米と④の煮汁、にんじんを入れ、蓋をする。強火にかけ、沸騰を確認したら弱火にして10分炊く。その後、火を止めて、表面に牡蠣を並べ、蓋をして10分蒸らす。
- ⑦青ネギを散らして完成。



材料(4人分)

- ・銀河のしずく(新米) ……2合
- ・牡蠣 ……6~8個
- 〔ササチヨウ
①「Miso cooking」 ……小さじ1
水 ……240cc
②薄口しょうゆ・酒 ……各大さじ2
- ・にんじん ……15g(粗みじん切り)
- ・バター ……12g
- ・青ネギ ……1本(小口切り)
- ・片栗粉 ……適量

【レシピ監修】

上級食育アドバイザー
晴澤雪枝さん

滝沢市在住。テレビ出演や料理教室、東北復興支援プロジェクト出張講師など、岩手県を中心に活躍中。



／さらにこちらも／
ササチヨウ
「Miso cooking」

原料は岩手県産大豆。長期熟成させた天然醸造味噌にダシを加え、粉末状にした調味料。カツオと昆布のダシがきいた濃厚な旨味が、素材を引き立てます。



買うなら岩手のもの バーチャル物産展

盛岡冷麺や銘柄肉、三陸の海の幸から漆器・南部鉄器まで。
岩手自慢の美味しいもの・工芸品が、
いつでもどこでもお買い求めいただけます!



アクセスは
こちらから

(お問合せ先)岩手県産株式会社
フリーダイヤル0120-004-784

岩手 バーチャル物産展



買って、食べて地域を元気に応援キャンペーン



Twitter
フォロー
してね!

@kaunaraivate



(お問合せ先)県庁 産業経済交流課
TEL.019-629-5539

岩手のおいしい 岩手の楽しいを!