

町子通信 No.30

新米を愉しむ



めしとも特集



しいの食品
ういかに丼 110g
いかの風味とウニの甘
味が食欲をそそる
贅沢丼の素



やま磯
ゆかり味のりカップ
8切32枚
三島食品の「ゆかり」を
使って調味した、
味付けのりです。



HOKUYA
焼き塩さば 110g
紀さばフレークを
国内工場で調味し、
瓶詰めしました。



HOKUYA
ぷちぷち鮭ほぐし 120g
アイスランド産からふと
ししやも卵と国産鮭使用



永井海苔
韓国味付ジャンのり 50g
程よい塩加減の中に
ごま油の風味、砂糖の
ほのかな甘みを感じれます。



やま磯
紀州南高梅味のり
8切32枚
紀州南高梅の酸味の
香る味付けのりです。



うら田
めしどろほ漬 120g
赤かぶを塩漬けにしたご飯
にぴったりの商品です。



カクサ
潮の華あおさと
いわしのふりかけ 25g
調味料・食塩・添加物などを
加えず、国内産天然素材
100%



町子さんの新米レシピ

栗と鶏の炊き込みご飯 3合分

【材料】

- お好みのめんつゆ(2倍希釈用) 大さじ5~6
- 栗めし用の栗 1袋
- 鶏肉 200g
- 米 3合
- 水 適量

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、つゆ少々に漬けておく。
- ②米を洗って水を切り、炊飯器にセットする。
- ③②に汁ごとの①と残りのつゆ、栗を入れ少なめの水加減をして炊く。
- ④炊きあがったらさっくりと混ぜて器に盛って召し上がれ♪



ほんのり甘めのつゆが栗と鶏肉にマッチ♪



れんこんと新生姜の混ぜご飯 2合分

【材料】

- れんこん 200g
- 新生姜 100g
- 人形町今半すきやきわりした 1cup
- 植物油 大さじ3
- 炊きたてご飯 2合分

【作り方】

- ①新生姜は千切りに、れんこんは皮をむき、縦に四等分して小口からうす切にする。
- ②フライパンを熱し、油を入れて①を炒める。
- ③れんこんが透き通ってきたら割り下を入れ、煮汁が少々残るくらいまで中火で煮つめる。
- ④③のあら熱がとれたら炊きたてのご飯に混ぜる。



れんこんのシャキシャキと生姜のピリッでご飯がすすむ♪



きのこ豚肉のくるみ味噌丼 2人分

【材料】

- しいたけ 3枚
- エリンギ 1本
- えのき 1/4株
- しめじ 1/2株
- 豚うす切り肉 100g
- KSごまとくるみがたっぷり味噌 50g
- しょう油 大さじ1~2
- みりん 大さじ1~2
- 油 適量
- 炊きたてご飯 お茶わん2杯分

【作り方】

- ①豚肉は一口大に、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンに油を薄くひき、豚肉を炒める。
- ③②にきのこ味噌を入れ、からめながら炒める。
- ④きのこの水分が出てきたらしょう油とみりんを入れ、中強火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤炊きたてのご飯に④を盛り、好みで目玉焼きをのせる。



豚肉のかわりにうす揚げを使ってもさらにヘルシー♪

レシピで使用した商品



ハートフル畑 栗めしの素 210g
そのまま三合のお米に水を入れて炊くだけ！

人形町今半 すき焼きつゆ割下 ストレート 460g
老舗のすき焼きの味をそのままご家庭でお楽しみください。

キタノセレクション ごまとくるみがたっぷり味噌 180g
えごまの入ったごまくるみ味噌です。

