

# 黒米おはぎ



主役はお米！

## 料理の紹介

古代米の一種「黒米」(くろまい)を入れたヘルシーな「おはぎ」です。黒米のプチプチとした食感が美味しさを引き立ててくれます。



## 材料 (55個分)

もち米 3.5合      うるち米 1.5合  
 黒米(もち米) 大さじ1      つぶあん 1kg  
 塩 大さじ1.5  
 手水用として少々



1

もち米・うるち米・黒米を合わせ、全ての米を洗う。  
 洗った後、ざるに上げて20分ほどおく。  
 炊飯器で、塩一つまみを入れて炊く。



2

つぶあんを個数分丸めておく。



3

炊き上がったおはぎの皮を円形に平たく伸ばす。



4

手に塩水をつけ、粒あんを包む。  
 ※手水用塩水 (海水くらいの濃度)



5

## 河芸の黒田のお米

粘りけの多い粘土質の田んぼで作られるお米は、おいしいと評判で河芸の特産品です。



河芸地区特産品開発研究会 作成

お問合せ先

津市役所 河芸総合支所 地域振興課

TEL 059-244-1700 FAX 059-245-0004

# 河芸地域 特産品レシピ

## Recipe



特産メニューを  
作ってみよう



# 河芸のにぎやか畑寿司



Recipe

## 材料（20人分）

米	1升
昆布	10cm(一切れ)
合わせ酢	酢210g 砂糖180g 塩27g
ごぼう	200g (砂糖 大さじ5 しょう油 大さじ4) (みりん 大さじ2)
人参	200g
まぐろフレーク	大2缶(しょう油小さじ1.5)
卵	7個 (砂糖 大さじ3 1/2 塩 小さじ2/3)
油	少々
あげ	大3枚 (砂糖 大さじ3 しょう油 大さじ3) (水200cc みりん 大さじ2)
わさび菜	50g

## 料理の紹介

沢山の新鮮な野菜と美味しい黒田米を使い、にぎやかで野菜畑のようなちらし寿司を作りました。  
さらに、わさび菜で色と味にパンチを効かせました。



米をといで、だし昆布と塩を少々入れて、20分ほどおき、炊き始める。

炊き上がったら合わせ酢を混ぜてさましておく。



人参・ごぼう・油揚げは千切りにする。

わさび菜は、葉の部分を適当な大きさに切り、洗っておく。溶き卵を作り10分おく。



まぐろフレークをフライパンで炒る。

※細かくほぐれるまで



まぐろフレークの油で人参を炒める。

炒めほぐしたまぐろフレークに人参を加え、火が通ったら味をつける。



うす焼き卵を作る。



うす焼き卵を千切りにし、錦糸卵を作る。



ごぼうを炒めて、火が通ったら、みりん・だし汁・しょう油・砂糖で味をつける。(トッピング用に一部取っておく。)



油あげをいなり寿司のように砂糖・しょう油・みりん味付けをする。



全ての材料の味付けができたなら、酢飯と油あげ・人参・まぐろフレーク・わさび菜をまぜ合わせる。



まぜ合わせたちらし寿司を器に盛り、上にごぼう・わさび菜・錦糸卵・人参等を飾る。

