

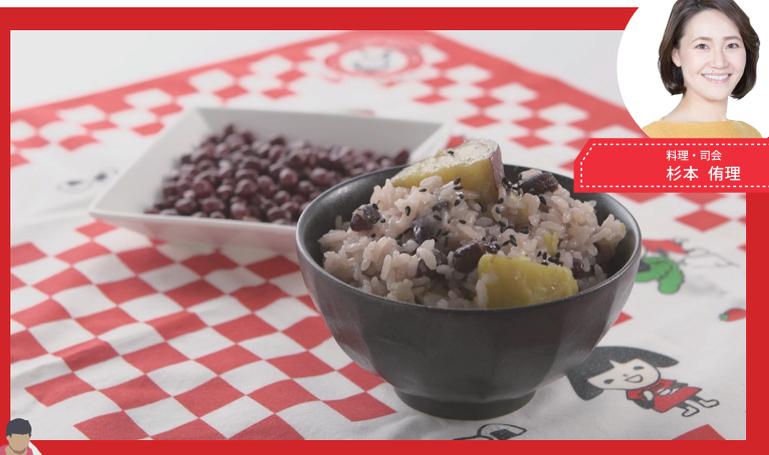


食材「能登大納言」

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

小豆とさつまいものおこわ風



能登大納言

<作り方>



- ①小豆を軽く洗い500mlの水と一緒に鍋に入れ蓋をして火にかける
- ②沸騰したら弱火にして蓋をしたまま20分煮る
- ③小豆を煮ている間に米をさつまいもと、分量外の水に浸けておく
- ④切り餅を細かく刻んでおく
- ⑤小豆が煮えたら火を止めて冷ます
- ⑥水に浸けておいた米をザルにあげ、水を切ってから炊飯器に入れる
- ⑦小豆もザルにあげ煮汁と分け、炊飯器の2合の線まで煮汁を注ぎます
- ⑧刻んだ切り餅、塩、酒、みりんを加えてよく混ぜる
- ⑨さつまいもを2cm大に切り炊飯器に入れ、その上に小豆も入れて炊飯する
- ⑩炊いたら溶けた餅が全体に馴染むように混ぜて完成!

<特徴>

能登半島の奥能登地域で栽培され、
宝石のように鮮やかな赤い色です！
炊いた時にふっくらと皮が柔らかくなり
食べても皮が口に残らず、味・風味が
良いと評判されています！

たんぱく質、ビタミン・ミネラル、食物繊維などを豊富に含み栄養価が
とても高い食材です。洗み成分にも栄養が豊富に含まれているため
煮汁ごと食べることがポイントです、甘みの強いさつまいもと合わせて
炊くことで洗みなどか気にならないレシピになっています！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈