

食べてみんなかな 郡上の味（みょうがご飯・みょうがの和え物）



みょうがご飯の材料（3人分）

米	3合
みょうが	15個
油揚げ	5枚
塩	小さじ2
顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

みょうがの和え物（3人分）

みょうが	5個
かつおぶし	適量
なめたけ(味付き)	適量
めんつゆ	適量
ゴマ	少々

【みょうがご飯】

1. 米を洗い、炊飯器に入れ普通と同じ量の水を入れます。そのまま20分～30分置いておきます。
2. 米1合に対してみょうがを5個使います。みょうがを洗い、大き目の輪切りにします。
3. 油揚げを5枚、短冊切りにします。
4. 炊飯に、調味料(塩、顆粒だし、しょうゆ)を入れ、油揚げ、みょうがを入れ炊きます。

【みょうがの和え物】

1. みょうがを、半分にカットして細切りにし水に10分程さらします。
2. みょうがの水切りをします。
3. みょうがにめんつゆ、なめたけ、かつおぶしを入れて混ぜ合わせます。
4. 器に盛り、ごまをふります。

★ワンポイント

- ・みょうがご飯は、みょうがを多めに入れると風味が増します。
- ・みょうがの和え物の味付けは、お好みでどうぞ。