



金ゴマ&里芋のおむすび

具材：金ごま、里芋（伊予美人）

日本に流通するごまの99.9%は輸入。国産はわずか0.1%。そんな貴重な国産ゴマが朝倉で栽培されています。栽培から選別まで生産者の思いが詰まった金ゴマは香りが高く油分が多いため濃厚な味わいです。この金ゴマと朝倉で生産された里芋（伊予美人）を具材としたおむすびに仕上げました。

材 料（4人分）

お米……………	3合	★砂糖 ……	大きじ2
サトイモ（1cm四角の大きさ） ……	500g	★みりん ……	大きじ2
		★醤油 ……	大きじ2
		★塩（伯方の塩ブレンドしたもの） ……	5g
		★だしのもと ……	5g
		★金ごま ……	150g

作り方

- ① お米をブレンド塩で塩炊きし、三角塩むすびを作る
- ② 金ごまをフライパン入れ、コンロの火から少し離れた状態で軽く炒める
- ③ ①の三角塩むすびが温かいうちに②の金ごまをおむすび全体にまぶす
- ④ サトイモは、皮を取り乱切りにし、塩をすり込んでぬめりをとったあと調味料（砂糖・みりん・醤油・本だし）を合わせ、少量の水で炊く。炊き上がったサトイモを1cm四角の大きさに切る
- ⑤ ③の三角塩むすびに④のサトイモを2～3個軽く埋め込み海苔を下半分に巻く