

波方



波方味噌&きな粉のおむすび

具材：波方味噌、きな粉

栄養価が高く保存も効く「味噌」。船主の多い波方地域において、昔は家庭で大量に作り船に積み込んで長い航海に備えていました。波方地域で作られている波方味噌を味のアクセントに取り入れ、この地域で昔から親しまれてきたきな粉のおむすびに仕上げました。

材 料(4人分)

お米	3合	★塩(伯方の塩ブレンドしたもの)	5g
旨みそ	50g	★砂糖	小さじ1
かつお節	1g	★酒	小さじ1/2
きな粉	100g	★みりん	小さじ1/2
塩(伯方の塩ブレンドしたもの)	小さじ1/2		

作り方

- ① お米をブレンド塩で塩炊きし、三角おむすびを作る
- ② 旨みそ・かつお節・調味料(砂糖、酒、みりん)を混ぜる
- ③ きな粉にブレンド塩(小さじ1/2)を混ぜる
- ④ ①の三角おむすび真ん中に②の旨みそをトッピングし、③のきな粉を全体にしっかりまぶす