

# 玉川



## 甘とう美人のおむすび (玉むすび)

具材：甘とう美人、さくら味噌

玉川地域で栽培されている甘長とうがらし「甘とう美人」。大きな唐辛子のようなインパクトのある見た目ですが、辛味はなく肉質が柔らかく食べやすい野菜です。この甘とう美人とさくら味噌を具材としたおむすびに仕上げました。

※玉むすびは、JA越智今治女性部玉川支部が考案したレシピを参考にしました。

### 材 料(4人分)

お米…………… 3合  
かつお節…………… 5g  
ちりめん …………… 10g  
塩昆布 …………… 少量  
白ごま …………… 少量  
甘とう美人 …………… 10本  
国産海苔

★砂糖 …………… 大さじ1  
★みりん …………… 大さじ1  
★めんつゆ…………… 大さじ1  
★塩 …………… 5g  
(伯方の塩ブレンドしたもの)

さくら味噌 …………… 50g  
★砂糖 …………… 小さじ1  
★酢 …………… 小さじ1/2  
★みりん …………… 小さじ1/2  
★酒 …………… 小さじ1/2

### 作り方

- ① お米をブレンド塩で塩炊きする
- ② 甘とう美人の種を取り除き、小さく刻みレンジで1分チンして①のご飯と混ぜ三角おむすびを作る
- ③ かつお節、ちりめん、刻んだ塩昆布、白ごまを調味料(砂糖、みりん、めんつゆ)で炒め②のおむすびの中に入れる
- ④ さくら味噌に調味料(砂糖、酢、みりん、酒)を加え混ぜる
- ⑤ ④のさくら味噌を③のおむすび中央にトッピングする
- ⑥ 甘とう美人の種を取り除き、縦に2つに切り、内側に縦に軽く切れ目を2～3か所入れたあとレンジで1分チンする。⑤のおむすび表面から下側を通し裏側へ巻く
- ⑦ 細長く切った海苔を、おにぎりの側面全体に巻く