



リゾット風? ミルク茶漬け

北上地域さくら支店管内
鈴木 弥生さん



材 料 4人分
 ご飯……………500g 牛乳……………500cc
 なんばん味噌……大さじ 6 こぶ茶……………小さじ 2

作り方
 ①ご飯でおにぎりを4個作り、なんばん味噌を塗り、焼きおにぎりにする
 ②牛乳を温め、こぶ茶を入れる ※溶けにくい場合は少量のお湯で溶いてから入れる
 ③茶碗にあつあつの焼きおにぎりと②を入れて盛り付ける

手軽に秘められた
深い思い

牛乳とご飯。果たして相性はいいのだろうか……?
 「牛乳を使ったおかずって意外と多いのよ。ご飯は進むし、発酵食品同士は相性がいいから、なんばん味噌で味に深みを加えれば大丈夫かなって」
 考案した鈴木弥生さんは至ってあつさりと答えた。
 考案のきっかけは「母さん！お腹減った」という声。小腹が空いた時や夜食で、ついつい手が伸びてしまう即席麺や菓子パンを、健康的なおやつにしたかったそう。



「最初はご飯でスイーツを考案のきっかけは「母さん！お腹減った」という声。小腹が空いた時や夜食で、ついつい手が伸びてしまう即席麺や菓子パンを、健康的なおやつにしたかったそうだ。」

材料(麴・ピーマン・唐辛子・しょう油・砂糖など)をフライパンで温める→炊飯器に入れて「保温」する→たまにかき混ぜる→麺が柔らかくなったら、フライパンで煮詰めて水分を飛ばす

「最初はおにぎりでスイーツを考案のきっかけは「母さん！お腹減った」という声。小腹が空いた時や夜食で、ついつい手が伸びてしまう即席麺や菓子パンを、健康的なおやつにしたかったそうだ。」

「最初はおにぎりでスイーツを考案のきっかけは「母さん！お腹減った」という声。小腹が空いた時や夜食で、ついつい手が伸びてしまう即席麺や菓子パンを、健康的なおやつにしたかったそうだ。」



残りご飯に革命を

「残りご飯」。これがレシピを考えるキーワードだった。主婦たちは、冷凍保存や加工など工夫を凝らしながら、日々残りご飯と格闘する。
 「炊きたてよりも当然味が落ちてしまうでしょ？炒飯にしてもマンネリ化しちゃうし、パリエーションを増やしたくて」と語る新田りか子さん。おいしく食べてほしいという家族への愛から生まれたメニューだ。
 アイデアは、炊飯器で作る菓子からもらった。残りご飯でも出来たりして？そんな

思いつきから、余ったご飯と冷蔵庫にあった食材や栽培している野菜を混ぜて炊いてみたそう。完成すると、その豪快な調理方法に反して、野菜の旨味が生きたなんとも繊細な味がする。見た目もお洒落だ。
 毎日の食事作りは、細かく分量を測ってはいられない。「意外と目分量でも失敗しない。簡単に言えば…卵かけご飯に野菜を混ぜて炊くだけ。あとね、半端に残ったご飯の量を増やせちゃう」と新田さんは笑う。まさに残りご飯に革命。食卓を守る主婦の強い味方になりそう。

炊飯器のキッシュ♡

遠野地域上郷支店管内
新田 りか子さん



材 料 4人分
 卵……………6個 パプリカ(赤) ……50g
 ご飯…………お茶碗3杯 パプリカ(緑) ……50g
 牛乳…………2分の1カップ 玉ねぎ(中) ……2分の1個
 かぼちゃ…100g とろけるチーズ…50g

作り方
 ①野菜を荒みじん切りにする
 ②卵・牛乳を混ぜ合わせる
 ③②の中に野菜・ご飯・チーズを入れて混ぜ合わせる
 ④炊飯器に入れて炊く(玄米コース) ※お好みでケチャップをつけて食べてもOK!



各地域の入賞作品

優秀賞は秀、優良賞は良、アイデア賞はアで表記しています。

花巻



冷飯のモチリおやつ
本館博子



ピーマン茶わん蒸し風
高橋鈴子



おにぎりの唐揚げ
佐藤邦子



ピーマン味噌入りハンバーグ
藤原智子



ワインレッドなフルティサンド
大原初美

北上



ピーマンのグラタン
小原雅子



ピピンバ風混ぜご飯
及川幸子

KITAKAMI



健康3段ご飯
南の女生たち



ピーマンとツナであっというま
高橋知砂子



主食にもなるギョーザもどき
菊池佐智子



ご飯入り小松菜まんじゅう
小友支部



ピーだん
黒田 テヨ



ピーマンバーグ
附馬牛支部

遠野



ご飯もピーマンも大好き
田中ナオ子



ピーマンのスリ身魚詰め
鱒沢支部

TONO