名寄駐屯地ご当地グルメ

「なよろ厳寒もち」

～ マイナス20度も下回る事が多々ある名寄の冬には、おもちに熱々の豆腐あんが温まります～

PRポイント

名寄市は、全国屈指のもち米産地です。お伊勢参りで有名な赤福には、遠く北海道から名寄のもち米が使われています。もちを食べ過ぎないように考えられた古くのお料理をもとに、逆にもちを美味しく食べてもらいたい願いを込めています。

栄養ポイント

もちは、消化吸収速度が速いため、疲れた体にいち早くエネルギーを届ける事ができる、アスリートにもおすすめの食材です。

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

焼きのり	1／4枚	【豆腐あん】	
角切りもち	1個	絹ごし豆腐	60g
かつお節	適量	かつお節	だしとり用
みつば	適量	醤油	5g
ゆず皮	適量	みりん	1g
		砂糖	1g
		料理酒	1g
		でんぷん	2g

なよろ厳寒もちレシピ

作り方

1　器にのりを敷き、焼いたもちをのせる。
2　豆腐は角切りにし、豆腐あんの材料であんにする。
3　1に出来上がった2をかけ、かつお節をのせて、薬味を添える。

寒い日は、豆腐あんをたっぷり多めでいただきます。でんぷんでとろみをつける事で、冷めにくく体も温まります。豆腐が入っているのでたんぱく質も補給できますよ♪