



優  
秀  
賞



# ホクホクなかよく「青木村と長泉」

りんごとさつまいもの炊き込みご飯です。長泉町 下土狩 鈴木富江さん

## 材料と分量(4人分)

米	3合
さつまいも	大1個
りんご	中3/4個
レーズン	1/2カップ
果汁100%りんごジュース	
	300cc
水	2と1/2カップ弱
塩	小さじ1と1/2
ゴマ塩	少々

## 作り方

- 1 米3合はといて、30分くらい、水2と1/2カップ弱につけておく。ジュースは炊く直前に入れる。
- 2 さつまいもは、2cmくらいの角切りにし、サッと洗い灰汁を取り、水気を切っておく。
- 3 1にジュース300ccと、塩小さじ1と1/2を加え、よく混ぜ合わせて、2も加えて普通に炊く。
- 4 りんごはよく洗い、皮付きのまま、芯だけ取り除き、5mmくらいの厚さのいちょう切りにして、塩少々をふりかけておく。
- 5 炊きあがったら、レーズンと水気を切ったりんごを加え、混ぜ合わせ、2~3分蒸らしてから、器に盛り、お好みでゴマ塩をふりかけていただく。