

A【いちごごはん】

<材料>

- ・太郎兵衛もち米 100g
- ・越谷産冷凍いちご 45g

<作り方>

- ① 太郎兵衛もち米を研ぎ、1日水につけておく。1日経ったらしっかりと水気を切り、炊飯器に入れる。
- ② もち米の上に解凍した越谷産冷凍いちごを入れ（水分もそのまま入れる目安は 50ml）もち米がひたひたになるように水を入れるが、入れすぎないように気を付ける。
- ③ 炊飯器で炊く。炊けたらいちごともち米を混ぜ合わせる。

B【ねぎ味噌】

<材料>

- ・ねぎ 8g
- ・酒 4g
- ・豚ひき肉 25g
- ・みりん 4g
- （埼玉県産黒豚）
- ・薄口醤油 1g
- ・椎茸 2g
- ・砂糖 2g
- ・赤味噌 4.5g

<作り方>

- ① ねぎをみじん切りにする。椎茸もみじん切りにする。フライパンで豚ひき肉を炒める。
- ② 8割くらい炒めたら、椎茸を加える。ねぎがしんなりしたら、調味液（赤味噌、酒、みりん、薄口醤油）を加え汁気がなくなるまで炒める。

C【スクランブルエッグ】

<材料>

- ・卵 25g
- ・片栗粉 1g
- ・砂糖 3g
- ・水 1g
- ・牛乳 10g
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 卵を溶き、砂糖、牛乳、片栗粉、塩を加えよく混ぜる。フライパンに油をしいて、卵液を流す。

D【里芋と油揚げの煮物】

<材料>

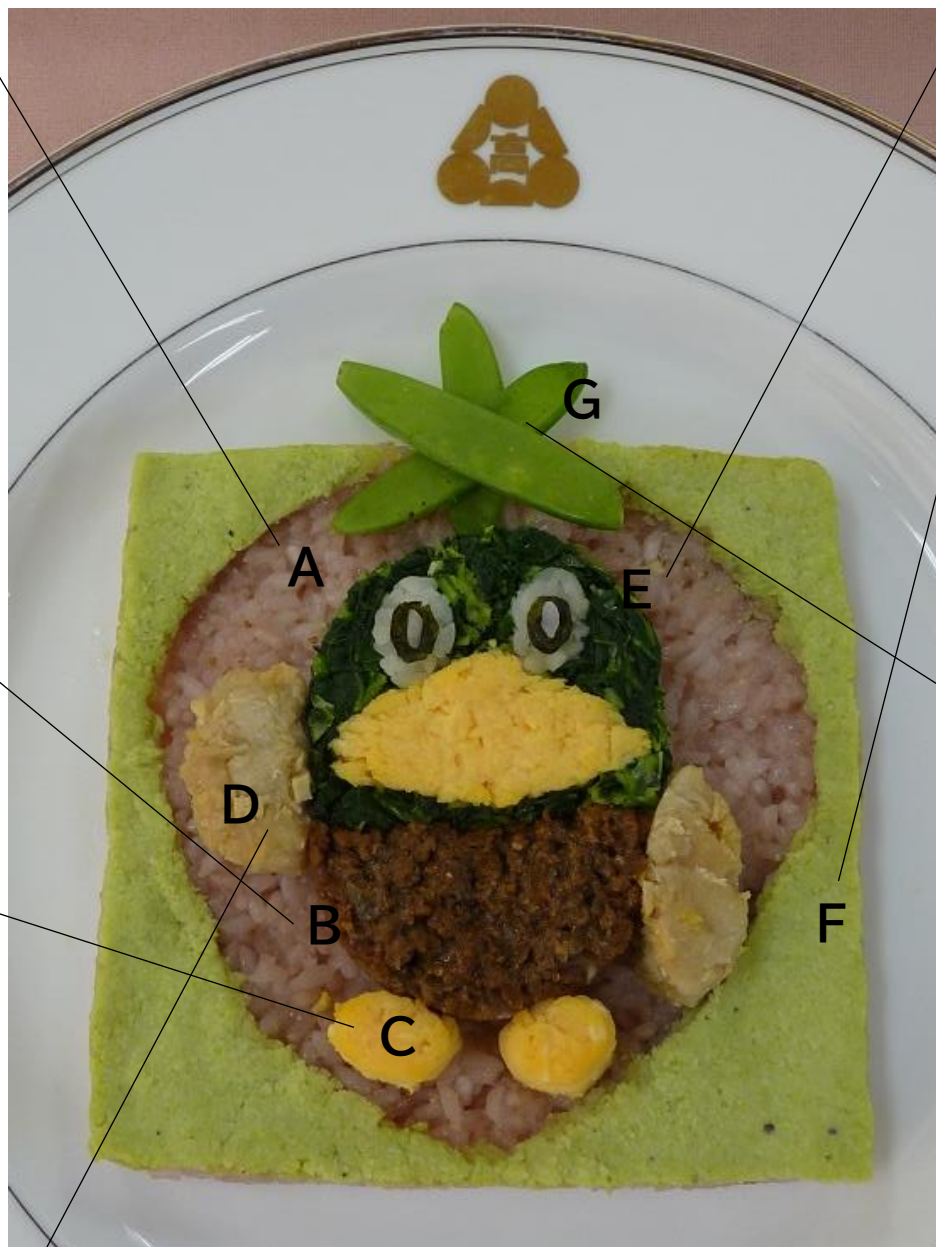
- ・里芋 20g
- ・薄口醤油 10g
- ・油揚げ 3g
- ・砂糖 22g
- ・だし汁 200g
- ・みりん 100g

<作り方>

- ① 里芋の皮を剥き、大きかったら 1/2、または 1/3 に切る。塩でもみ洗いしてぬめりをとる。
- ② 調味液（だし汁、薄口醤油、砂糖、みりん）と里芋を鍋の中に入れて煮る。
- ③ 油揚げを細かく切る。（0.5cm位の大きさ）煮詰まってきたら里芋を取り出し、残りの煮汁で油揚げを煮る。（1分から2分）
- ④ 里芋をマッシャーでつぶす。煮た油揚げと里芋を混ぜる。

まるごと

こしガーヤちゃん



E【小松菜の和え物】

<材料>

- ・サラダ油 2g
- ・旨味調味料 少々
- ・小松菜 60g
- ・胡椒 少々
- ・ごま油 3g

<作り方>

- ① 小松菜に塩を入れ、茹でる。やわらかくなったら冷水にとる。
- ② 冷めたら水気をとる。細かく切る。再度水気を取りごま油を混ぜる。旨味調味料、黒胡椒を加え、混ぜる。（少し、しょっぱめがよい）

F【枝豆あん】

<材料>

- ・冷凍枝豆 38g
- ・塩 少々
- ・黒胡椒 少々

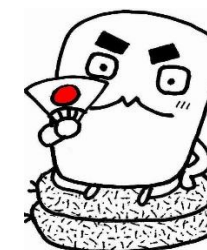
<作り方>

- ① 枝豆の皮を剥き、フードプロセッサーで細かく刻む。塩、黒胡椒を好みの量を加え、味付けをする。

G【茹で絹さや】

<材料>

- ・絹さや 3枚
- ・塩 2g



【盛り付け等】

<材料>

- ・ご飯 10g
- ・のり 適量

<作り方>

- ① のりを丸くはさみで切る。絹さやを茹で、冷水にとる。(G)
- ② お皿の上に型を用意する。四角い形に (A) のいちごごはんをしきつめる。その上にガーヤちゃんの型を置く。
- ③ ガーヤちゃんの鍋の部分に (B) のねぎ肉みそを、くちばしと足に (C) のスクランブルエッグを、目に米粒を、腕に (D) の里芋と油揚げの煮物を、隣に (E) の小松菜の和え物を詰める。型を抜く。
- ④ 目の白米の上にのりと白米を一粒置く。
- ⑤ ガーヤちゃんの周りがいちごの形になるように (F) の枝豆あんをいちごご飯の上のにせる。
- ⑥ いちごのへたの部分に (G) 絹さやを×になるようにのせる。
- ⑦ 「まるごと！こしガーヤちゃん」完成！

越谷特別市民
ガーヤちゃん

