



第78回

栗とサツマイモの秋ご飯



今月のパワーフード
米 ほか



材料(4人分)

米:2合
栗(皮をむいたもの):150g
サツマイモ:150g
塩:小さじ1
酒:大さじ1
水:適量

浜松
パワーフード

作り方【調理時間:1時間15分程度】

- ①米をとき、10分程度浸水させる。
- ②サツマイモは1.5cm角に切り、水に5分ほどさらす。
- ③炊飯器に米、塩、酒、水(2合の目盛まで)を入れて混ぜる。
- ④栗、サツマイモをのせて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、軽く混ぜる。

レシピ提供者から **ひとこと**

食材本来の味を感じられるレシピを考えました。塩だけの味付けにすることで、新米・栗・サツマイモの自然な甘みが引き立ちます。新米の時期だからこそ、ぜひ新米を使ってみてください。

新米は水分が多く柔らかいため、力を入れずに手早く洗うこと、また水加減は控えめ(1合あたり大さじ1杯程度水を減らす)にすることで、おいしく炊くことができます。



レシピ提供者
加茂農園
加茂 文俊 さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～

妻の実家の農業を手伝ったのがきっかけです。当初は土木関係の会社に勤めながらの兼業でしたが、栽培面積の拡大に伴い、専業農家になりました。

浜松オリジナルブレンド米「やら米か」や「陽の娘」などの生産やスマート農業の導入に取り組んでいます。

三遠南信 ふれあいウオーク

《南信州地域296》

フィギュア!?コスプレ!?伝統芸能まで!?

なんでもあり!?!の「飯田丘のまちフェスティバル」



▲これまでの「飯田丘のまちフェスティバル」の様子

毎年11月3日の文化の日にサブカルチャーとグルメの祭典「飯田丘のまちフェスティバル」が開催されます。個性豊かなコスプレイヤーや痛車が大集合するほか、餅投げ、大道芸、スポーツ、民俗芸能、キッチンカーや屋台が集まるグルメサミットなど、ジャンルを超えたさまざまな催しが会場各所で繰り広げられます。世代を問わず楽しめる！あなたの「好き」もきっとここに 있습니다。市街地全体がイベント会場に変わる1日を、存分にお楽しみください！

第18回飯田丘のまちフェスティバル

開催日:11月3日(火)
開催時間:11:00～16:00
会場・駐車場:詳しくは公式ホームページをご覧ください



HP▶ [飯田丘のまちフェスティバル](#)

問合:飯田丘のまちフェスティバル実行委員会事務局(☎ 0265-52-1715)

