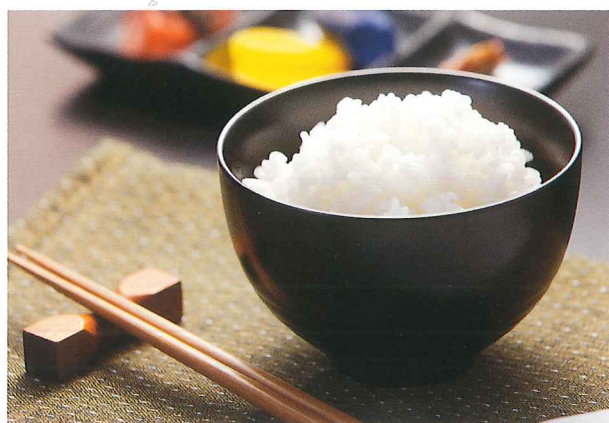


むつ市のつまは日本!

# ほっかりん



シヤツヤ、モチモチ。  
冷めてもおいしい。



下北地域の冷涼な気候に適した品種として平成23年に登場したほっかりんは、寒さに強くみのりが早いお米です。冷めてもおいしいため、おにぎりやお弁当、ちらし寿司などにも最適です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

…旬

…流通

■ 産品問い合わせ先：下北地域県民局 地域農林水産部 農業普及振興室  
TEL 0175-22-2685 / FAX 0175-22-3212 【HP】 <https://www.facebook.com/agri.shimokita>

■ 制作：むつ市産業創造課  
TEL 0175-22-1111 【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



# むつ市のつまは日本一!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

## ムチユラン六つ星★レシピ

### ほっかりんの手鞠寿司風小結び



#### 材料(4人分)

- ほっかりん…2合
- ローストビーフ…数枚
- スモークサーモン…数枚
- 大根の葉…数cm
- おぼろ昆布…適量
- グリーンピース…大さじ1杯
- 寿司酢…60ml
- ダシ昆布…10cm<sup>2</sup>くらい
- グレービーソース…適量
- ワサビ…適量
- 塩…適量

#### 作り方

- ほっかりん2合を研いで、15分水につけ、ザルにあげ15分おきます。  
ほっかりんと同量の水を入れ、ダシ昆布を入れて、固めに炊きます。
- ご飯を炊いている間に、具材の準備をします。
  - ローストビーフ(市販で最も数の少ないもの)にグレービーソースとワサビをつけておきます。
  - スモークサーモン(市販)は1枚ずつはがしておきます。
  - 大根の葉はさっとゆで、冷水にとり、ザルにあげて水気を切りみじん切りにして、フライパンで油を敷かず、から煎りし水分をとばし塩少々を振りかけます。
  - グリーンピースは熱湯でさっとゆで、塩を溶かした冷水に入れ、色止めをしザルにあげて水気を切っておきます。
  - おぼろ昆布は薄くはがしておき、乾いた皿にのせておきます。
  - ご飯が炊きあがったら、寿司酢60mlを振りかけ、全体を切るように混ぜます。
- 両手を酢水でぬらし、寿司飯をお猪口にとり、小さなおむすびを作り、①～⑤の具材をのせたり、混ぜたりして、軽く握ります。