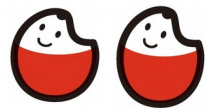


# 令和元年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



## 『会津の味覚 (身しらず柿の葉餅)』

会津の名物を包んだ  
「柿の葉餅」です。  
会津の味、米の味  
(米粉)がしっかり味わ  
えます♪



### 〔材料・分量（8人前）〕

- 柿の葉…8枚
- ひも…8本
- 里芋もち
  - ・里芋…3個　・米粉…約80g～100g　・わさび、一味…適量
- いか人參（50g）
  - ・するめいか…半分（細かい千切り）　・人參…1本（細かい千切り）　・里芋…4個
  - ・しょうゆ…100cc　・酒…50cc
  - ・みりん…50cc　・こぶ茶…小さじ1 } たれ（するめいか、人參を入れ1～2日間漬ける）
- にしんの山椒漬け（1本）
  - ・にしん（半なま）…4本　・山椒の葉…20～30枚
  - ・酢…50cc　・しょうゆ…50cc
  - ・みりん…大さじ2 } たれ（にしん、山椒の葉を重石で3日以上漬ける）

### 〔作り方〕

- ①柿の葉をよく洗い、水分を切ってビニール袋に入れ、塩大さじ3を入れ、塩に漬ける。
- ②里芋の皮をむき、鍋に塩を少し入れやわらかくなるまでゆでる。
- ③②の里芋を熱いうちにマッシャーで潰し、米粉を入れてよく練る。棒状にし、16等分にしたら小判型にする。（柿の葉に合わせる）
- ④鍋にお湯を沸かし、③をゆでる。ゆであがったら、ざるで水気を切って冷ましておく。
- ⑤柿の葉の上に④のもちを置き、いか人參、もちと重ねて柿の葉で包み、ひもで結ぶ。
- ⑥にしんは5mmに薄切りし、同様にもちで挟み、柿の葉で包む。
- ⑦乾燥しないようにラップをし、30分くらいでもちに柿の香りや塩気もうつりおいしくなります。にしんはわさびをつけて、いか人參は一味をつけて食べてください。