



豆太郎ライスボール 田楽みそテイツ7添え

—胆沢地域女性部—
藤田ゆみ子さん、三田カツ子さん、村上たつ子さん

ワンポイント

ライスボールはそのままでも、田楽みそで味の変化を楽しんでも！
納豆のおいが気になる場合は、刻んだキムチやごま油、ポン酢を使うと軽減します。田楽みそは保存がきくので、こんにゃく、大根、厚揚げなどにとろーり、いろいろ使えます！

女性部のひとこと ～胆沢地域～

まだまだがまんのおうち時間。
新しいお料理にチャレンジするのもいいですね。

《今回使用した地元食材》

JA岩手ふるさと いさわ納豆 豆太郎
JA岩手ふるさと 天然熟成無添加味噌



材料(2人分・8個)

★豆太郎ライスボール

- **A** { ごはん……………300g
- 納豆……………1パック
- きざみねぎ……………1/3本
- かつおぶし……………4g
- とろけるチーズ……………2枚
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 小麦粉・溶き卵・パン粉(細目) ……適宜
- 揚げ油……………適宜

★田楽みそ

- **B** { 味噌……………200g
- 酒……………40cc
- みりん……………40cc
- ざらめ……………150g

作り方

- ① **A**をボウルに入れて混ぜます(納豆に入っている小袋のたれも一緒に)。
- ② ①を8等分したものをラップにのせて、真ん中にとろけるチーズ1/4枚を入れ、包んで茶巾しぼりにします。
- ③ ②をラップからはがし、丸めながら小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、170℃程度の油できつね色になるまで揚げます。
- ④ 田楽みそは**B**を鍋に入れて混ぜながら煮詰め、とろりとなったらごまを入れて冷まします。
- ⑤ ライスボールを皿に盛り付け、田楽みそを添えてできあがりです。