

食の匠料理 ごま蒸かし（郷土料理） 小原伶子さん

料理の紹介

（いわれ、特徴）

地元産のもち米とごまを使ったお蒸しで北上地方で昔から食べられてきた料理で、家庭や地域の行事、集まりの際につくられている。

すりゴマをたっぷり入れたゴマ風味のおいしいおこわである。



材料と分量（10人分）

もち米 1kg

黒すりごま 80g

くるみ 30g

（A液）

ざらめ 80g

しょうゆ 80cc

水 300～350cc

作り方

1. 米は洗って、一晩水にひたす。
2. 蒸器に入れ強火で20分くらい蒸す。
3. 鍋にA（ざらめ・しょうゆ・水）を入れ、軽く煮溶かす。
4. 大きめのボウルに蒸したもち米を入れ、A液とすりごま・くるみを加え、切るように良く混ぜ合わせる。
5. ふたたび蒸器に入れ、中火で5～6分蒸す。

料理・技術のポイント及び工夫している点 ふっくらした食感となるように、A液を加える量はもち米の状態で加減する。その際、しゃもじで切るように均一に混ぜ、水分を十分に含ませる。

