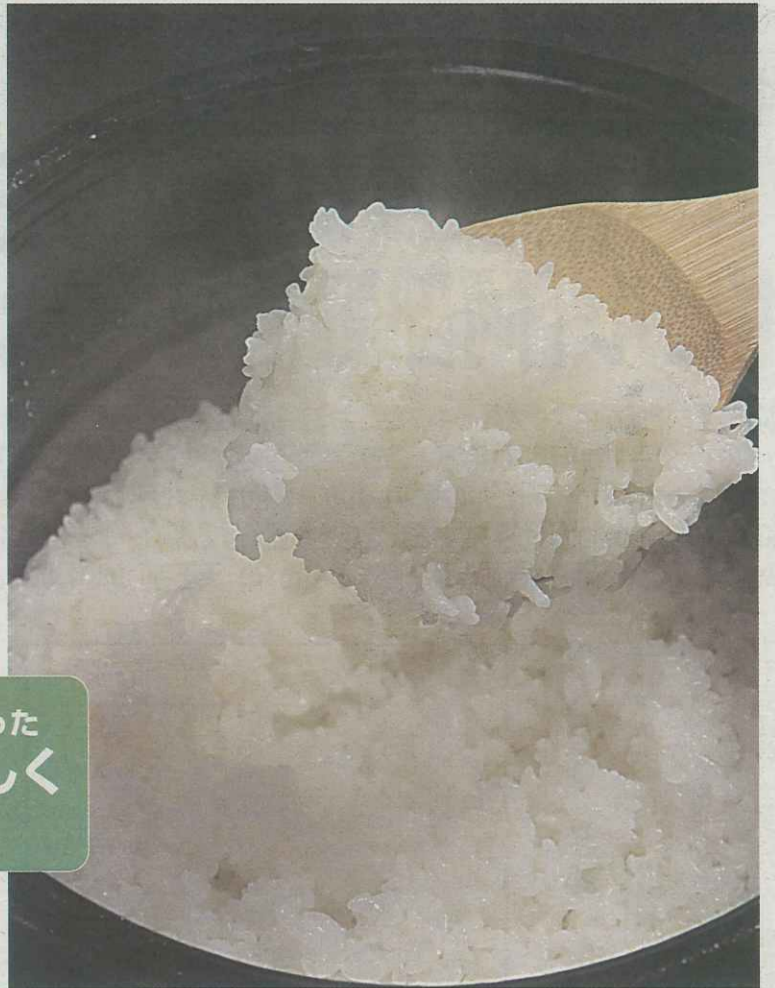


料理研究家・足立敦子先生直伝

粘りがあり、甘くて、ふっくら

# 北海道米の おいしい食べ方

北海道が日本で1、2を競う米どころなのを知っていますか？ 作付面積や収穫量は常に上位にランキング。北海道米は次々と品種改良され、粘り、甘味、ふっくらとした食感など、味わいも豊か。料理によって米を使い分けできるのが魅力なんです。そこで、よみファクッキングでもおなじみの料理研究家・足立敦子さんに北海道米のおいしい食べ方を教えてもらいました。(大桑 雅子)



## 「ゆめぴりか」を使った 白米をよりおいしく 炊く方法

ワザその1  
「土鍋でお米1合を  
炊いてみよう」

- ①米1合を洗い、2時間水にひたしてからザルにあげる。
  - ②①の米を再度計量カップで量り、給水で膨らんだ米と同量の水を土鍋に入れる。
  - ③中火にかけて沸騰したら、火を止めてそのまま20分以上置いておきます。
- ※どの銘柄でも応用できます。

ワザその2「冷えたご飯もおいしく」  
冷くなったご飯は、ボウルか茶碗に入れ、水にぬらしたキッチンペーパーを上にかぶせて、ラップをかけてレンジで温めるといいですよ。

### 北海道米の最高峰「ゆめぴりか」



厳しい自然の中で、よりおいしい北海道米を作るため、米のおいしさの目安とされるタンパク値やアミロース値にこだわって研究開発された新品種。粘りがありつつも軟らかく、甘味と艶やかな炊きあがり特徴です。ANA国際線ファーストクラスの機内食に採用されたこともある高品質米なんです。



## 「ななつぼし」を使った デコレーション寿司

【材料】6人分 (18cm スポンジケーキ型1個分)

米3合、合わせ酢(酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ3分の2)、ウナギの蒲焼き2分の1匹、青ジソ4枚、サケフレーク50g、スライスチーズ2枚、キュウリ2分の1本、エビ6匹、錦糸卵(卵2個分)、甘酢ショウガ少々

【作り方】①普通に炊いたご飯に、合わせ酢を混ぜてすし飯を作り、3等分する。

②スポンジケーキ型にラップを大きく広げ、すし飯、フライパンで温めて細切りにしたウナギの蒲焼きと千切りの青ジソ、すし飯の順番に入れて軽く押さえる。さらに、サケフレークとちぎったチーズ、すし飯を入れて軽く押さえる。最後に錦糸卵をのせて強めに押さえ、ゆでたエビ、塩(材料外)もみした薄切りのキュウリ、甘酢ショウガを飾り、30分ぐらい置く。

③②をラップごとまな板に取り出し、ラップを外して6等分に切り分ける。



バランスが良い

### 「ななつぼし」

艶、粘り、甘味のバランスが良く、無洗米としても人気です。あっさりしているので、すし飯やピラフにするとさらにおいしさがわかります。



「ゆめぴりか」は色艶も良く甘味があるわね。冷めてもおいしいのは本当においしいお米なんです。軟らかめが好きならシニア層に向いているかな...。硬めが好きの人には「ななつぼし」がお勧め。米粒に弾力があってモチモチ感があります。すし飯にもよく合いますね。

料理研究家 足立敦子さん  
芦屋女子短期大学非常勤講師。ABCラジオ「ドッキリ!ハッキリ!三代澤康司です」火曜レギュラー出演中。

### 北海道米「ゆめぴりか」(2kg)を 抽選で20人にプレゼント

希望者は、はがきに〒住所、氏名、年齢、電話番号と1月19日号の読売ファミリーで印象に残った記事と広告を1つずつとその理由を記入して、〒530-8586 読売ファミリー編集部「ゆめぴりか」プレゼント係へ。1月24日消印有効。

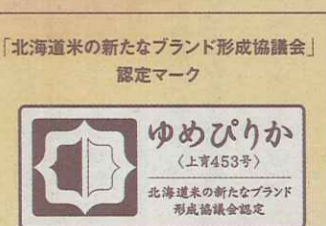
田んぼはもちろん  
おいしさの幅まで広い  
北海道米です。

広大な北海道は、日本で一、二を競う米どころ。  
そればかりか、粘りや食感、甘みなど、  
それぞれに魅力のある味わいが、じつに豊富なんです。  
お好みて選んだり、お料理に合わせて賢く使ったり。  
おいしさも、どこまでも広がる北海道米です。



### ゆめぴりか

ほどよい粘りと甘み、やわらかさ。  
一粒一粒つややかに美しい炊きあがり。



生産者からなる各地域の協議会が結束し、これに北海道、JAなどが加わって「北海道米の新たなブランド形成協議会」を結成。全道統一の基準をクリアした商品のみ「おいしさ安全安心の印」として協議会の認定マークが表示されます。



### おぼろづき

粘りのある食感が自慢。  
香りのよさも魅力の高品質米。



### ふっくりんこ

食感、ふっくらやわらか。  
グルメ食材や和食にもぴったり。

人気の3銘柄

北海道のもち米



### きらら397

かむほど甘み豊か。  
ほどよい硬さが好評。



### ほしのゆめ

炊きあがりやわらか。  
つや・粘りでも人気。



### ななつぼし

つや・粘り・甘み。  
バランスの良さにご注目。



### はくちょうもち

やわらかさと粘りが長持ち。  
おこわ、おはぎに最適。



### きたゆきもち

長持ちするやわらかさ。  
おこわのつやが魅力。