



白山を食べる給食レシピ

とうもろこしごはん



ざいりょう 材料 (4人分)

こめ	ごう
・米	2合
さけ	おお
・酒	大さじ1
しお	こ
・塩	小さじ1
・とうもろこし	ほん
	1本



つくりかた <作り方>

- ① 米を研いで2合のメモリに水をあわせて30分~1時間ほどつけておく。
- ② とうもろこしは、皮とひげをとりのぞいて、半分に切る。
とうもろこしを縦にして、包丁で芯から実をそぎ落とす。
(手ではずしてもよい)
- ③ ①に酒、塩を入れて軽く混ぜたら、②のとうもろこしと芯を炊飯釜に入れて炊く。(炊けた後、芯は取り除く)

※ お好みでバターを入れるとコクと風味がでますよ。



7月になると白山市で栽培されたとうもろこしが収穫されます。とうもろこしは、収穫した直後から糖度が落ち始めるので、できるだけ早く調理することが大切です。

給食では、農家さんから届いた朝採れのとうもろこしを使って、とうもろこしごはんを炊いています。炊く時にとうもろこしの芯を入れることで、甘みが増します。

