

■レシピ

材料の分量は5人分とします

応募部門	ご当地部門		
レシピ名（30字以内）	ホヤ焼きおにぎり		
使用する醤油の蔵元名・銘柄 ※複数可	蔵元名	種類	銘柄
	太田與八郎商店	濃口	イゲタヨ印松醤油
県内産の食材 (ご当地部門のみ)	食材名	ホヤ	

料理を作るうえでのワンポイント
おにぎりは固めに握り、表面がこんがりするまで焼く。

材料	分量	作り方
a.白米	360 g	①ホヤは1.5 cmくらいの大きさに切る。 ②a.を全て入れ、ホヤの炊き込みご飯を作る。 ③大葉は細切りにし、炊き込みご飯にまんべんなく混ぜ入れおにぎりにする。 ④熱したフライパンにおにぎりを入れ、中火で焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。 ⑤焼けた表面にしょうゆを塗り、裏面に焼き入りがついたら再度ひっくり返し、しょうゆを塗る。 ⑥醤油の香ばしいにおいがしてくるまで両面を焼いて出来上がり。
a.水	450 g	
a.ほや	150 g	
a.白だし	20 g	
a.みりん	20 g	
しそ	5 g	
しょうゆ	40 g	



ホヤ焼きおにぎり