



# 玄米餅で中華ちまき

～もち米いらずのカンタン中華ちまき！竹の皮の代わりにアルミ箔で簡単♪～

## 材料 (10個分)

玄米餅 3個  
うるち米 1合  
豚ひき肉 150g  
長ねぎ 1本  
にんじん 中 1/2 本  
しょうが 1かけ  
しめじ 1房  
ごま油 大さじ2  
水 150cc  
鶏がらスープ顆粒 大さじ1.5  
日本酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
きび砂糖 大さじ1  
いりごま白 大さじ1  
アルミ箔 適量しそ餅 1個

## 作り方

レシピ監修：郷土料理研究家 井部真理

- ①ごま油をひいたフライパンを弱めの中火にかけ、長ねぎ（粗みじん切り）、にんじん（みじん切り）、豚ひき肉を炒める。
- ②長ねぎがしんなりしたら、お米も炒める。
- ③全体に油が回ったら、玄米餅（細かく切る）としょうが（すりおろし）としめじ（小房に分ける）も加える。
- ④水、鶏がらだし顆粒、日本酒、しょうゆ、きび砂糖、いりごま白を加え、混ぜながら弱火にかける。
- ⑤お米が水分を吸って全体にねばりが出たら火を止める。
- ⑥アルミ箔を半分に折ってさらに三角に折り、大さじでこんもり2杯ずつ詰めて口を閉じる。
- ⑦フライパンに1cmほどお湯を沸かし、ちまきを並べてフタをし、中火で20分蒸す。
- ⑧取り出して常温に1時間ほどおいたらできあがり♪  
※蒸したてでも食べられますが冷めるとお米がしっとりとして中身が締まります。冷めて美味しいのでお弁当にも！