

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

# 広報 **かわちなかの**

10

October 2018  
No.1140



**point** 里芋は上下を少しカットし、  
上から下に包丁を入れるとむきやすいですよ

## 奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

### 里芋の炊き込みごはん

季節を感じられる、おすすめレシピを奥河内くろまろの郷からご紹介します。10月はこれから旬を迎える里芋。シンプルだからこそ里芋の風味やほくほくとした食感が際立つ一品です。

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶  
奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)



ビュッフエレストラン奥河内に10月1日からこのメニューが登場します。



#### 材料 (4～5人分) .....

米…3合、里芋…200<sup>g</sup>、**A** (水…590<sup>ml</sup>、  
顆粒だし…小さじ2、塩・うまみ調味料…各  
小さじ1、醤油・みりん…各 25<sup>ml</sup>)、お好  
みで三つ葉や葱など

#### 作り方 .....

- 1 米を洗う。
- 2 里芋は皮をむき、一口大に切っておく。
- 3 炊飯器に米、切った里芋を入れる。
- 4 ③に合わせた **A** を入れ、炊飯する
- 5 炊きあがり、蒸らせばできあがり。