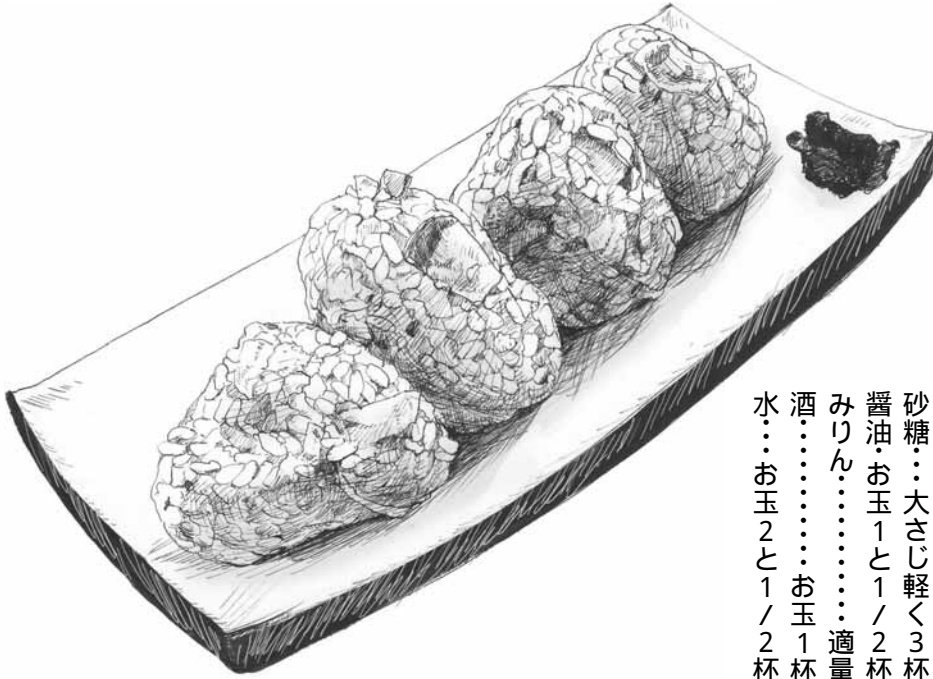


# いんじゅつ肉飯おにぎり

紹介者 長谷川美知枝さん

八幡の祭りには欠かせない高井地区の名物です。  
神輿をかついで汗を流した男の人に食べてもらう物なので  
味付けは濃い目になっています。  
お好みで加減してください。



## 材料

お米……………5合  
豚肉(バラ肉)・400g  
油揚げ……………5枚  
かつお節……………50g  
砂糖……………大さじ軽く3杯  
醤油・お玉1と1/2杯  
みりん……………適量  
酒……………お玉1杯  
水……………お玉2と1/2杯

## 作り方

米をとき、炊く。

かつお節は軽くフライパンでから煎りし、揉んで細かくする。

油揚げはそのまま油抜きをし、フチを切り落とし、形を整えて刻む。

豚肉は約1cm角に刻む。

のかつお節を少量残して、米以外の材料をなべに入れ、酒、醤油、砂糖で煮込み、仕上げにみりんを入れて味を整える。

飯台に のご飯を入れ、 の具材を加えて、まねんなくかき混ぜる。

少し残した のかつお節を加え、さらに混ぜて出来上がり。

おにぎりにする。豪快に握って下さい！