



干し飯(ほしい)

須坂の
郷土食

健康長寿
Point



まわりを山々に囲まれた須坂市は水田が少なくお米はとても貴重なものでした。一粒でもこぼしたり無駄にすると「もったいない。目がつぶれるよ」と言われていました。大事なお米を一粒でも食べられる知恵として伝わった懐かしい味のおやつです。

材料 (4人分)

ご飯(残りご飯) 300g 水あめ(あれば) 小さじ1
砂糖 …………… 大さじ2 揚げ油 …………… 適量
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1

1人分の成分 ◎エネルギー 207kcal ◎塩分 0.7g

作り方

1. ご飯を水洗いして、ぬめりを取る。
2. 天気が良い日に天日で1~2日位、パラパラになるまで干す。
3. 鍋で揚げ油を熱し、②を入れこんがり焼き色がつき、浮いてきたら網じゃくしであげて油をきる。
4. 砂糖、しょうゆ、みりん、(水あめ)を別の鍋に入れて煮立て、泡が立ってきたら③を加えてからめる。
5. 4をバットに広げ、乾かしパラパラにほぐす。