

## アピオス料理のレシピ【パート2】

### ★アピオスご飯★

#### ○材料

1. アピオス    2. お米    3. 昆布    4. ごま塩

- 1 普通にお米を研ぎ、15分ほど水に浸してから15分ほどザルにあげます。
- 2 蒸した小さめのアピオスを米に混ぜて、普通の水加減をして、10cm四方に切った昆布を1枚加えてご飯を炊きます。
- 3 炊きあがったら昆布を取りのぞき、10分ほど蒸らしてから全体をさっくりと混ぜ合わせたら完成です。

食べる时候にごま塩をちょっとだけ振りかけると、風味が加わって、より美味しくなりますよ。

みそ田楽・筑前煮・アピオスご飯とアピオス尽くしのお弁当が完成しました。



お市のうまは日本!