２．御飯料理（３品）

①真つぶ飯　（作成者：様似町）

【材料：４人分】

真つぶ	……	２個
ゴボウ	……	１本
ニンジン	……	１本
椎茸	……	2～3枚
米	……	４合
醤油	……	適量
酒	……	適量
砂糖	……	適量
塩	……	適量
コンブ	……	適量(出汁用)

1.　真つぶは下処理した後、スライスしておく。
2.　ゴボウ、ニンジンを笹切りにして、柔らかくなるまで湯通しして醤油、酒、砂糖、塩で味付けする。
3.　米にだし汁を加えて炊き、蒸し上がり直前に、味付けした具とスライスした椎茸、真つぶを加える。
4.　米が炊けたらよく混ぜ合わせて完成。

【ワンポイント】
冷凍した真つぶを使うと身が柔らかく仕上がります。