

# 三関せりの『せいむすび』

## 材料（5個分）：

三関せり	120 g（1束）
ごはん	600 g
ごま油	小さじ2
だししょうゆ	小さじ2

## 作り方：

- ① 三関せりを、5mm～1cm程度の長さに、細かく刻みます。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、三関せりにさっと火を通します。  
だししょうゆを加え、味付けをします。
- ③ ボールにごはんと②を入れ、しゃもじを使ってよく混ぜ合わせます。
- ④ 混ざったら、ボールの中で5等分に分け、好みの形に握ります。

## コメント：

三関せりの根のしゃきしゃきとした食感が美味しいおにぎりです。

三関せりに火を通し過ぎないことがポイントです。

だししょうゆは、白しょうゆベースのものを使うと、見ためが綺麗に仕上がります。

冷めても美味しいですが、できたてあつあつの方が、三関せりの風味と香りを楽しめますのでおすすめです。



\* J A こまちオリジナルレシピです