

加茂 まちなか探検

今回のテーマは…

夏の快眠対策



これからやってくる蒸し暑い季節。なかなか寝付けない、何度も目を覚ましてしまう、眠っても疲れが取れない…そんな経験はありませんか？質の良い睡眠は、疲労回復だけではなく美肌・美容効果の促進、ストレス緩和、免疫力アップなど、様々な効果があります。

今回は、そんなお悩みを解消してくれる寝具やグッズを紹介します。自分に合った快眠グッズを見つけて、夏を乗り切りましょう！

インドネシア語で「ナシ」はご飯「ゴレン」は炒める
インドネシア風ピリ辛ナシゴレン



作り方

1. 温めたフライパンに油をひき、玉ねぎ→細かく切った鶏肉（または牛肉）の順でよく炒める。
2. ご飯とナシゴレンの素を加え、混ぜるように弱火で5～7分炒め、仕上げにケチャップマニス少々入れる。
3. 目玉焼きなどお好みトッピングと一緒に盛り付けたら完成。

★ワンポイント

- ・乾燥エビをプラスすると旨味が増しておすすめ。
- ・玉ねぎは「赤玉ねぎ」を使うと本場の味に近づきます！
- ・ナシゴレンの素は油で炒めてから入れるとより一層美味しく仕上がります。
- ・ケチャップマニスは無くてもOKです。

レシピ提供

トコハラル新潟

青木ナニックさん

【住所】駅前2-9【電話】080-3910-4027

【営業時間】10時～18時【定休日】火曜日



材料 (3～4人分)

- ・ナシゴレンの素・・・1袋
(オススメの素を当店で販売中!)
- ・ご飯・・・1.5合
- ・鶏肉または牛肉・・・100g
- ・玉ねぎ(大サイズ) ½個(みじん切り)
(赤玉ねぎの場合は8個)
- ・ケチャップマニス
(インドネシアの調味料)・・・少々
- ・トッピング
目玉焼き、トマト、きゅうり、大葉

トコハラル新潟ではアジア各国の様々な食料品を販売



レシピで使った「ナシゴレンの素」と「赤たまねぎ」もお店にあります！