

村上まんまスティックは、
手軽につきたての味・食感を楽しめます。



煮る、焼く、炒めるのほかに
手軽に柔らかくする方法があります。

- *包装のまま 80 度位のお湯に入れて温めると5分ほどでつきたての弾力のある柔らかさになります。
- *食品フィルムにくるんでご飯の保温ジャーで温めます。
- *好みの大きさに切って、温かいスープや味噌汁、カップ麺等に入れると5分程で柔らかくなります。煮込む必要はありません。

製造元または販売元はこちらです ▼

雷にたて餅加工施設利用組合	村上市雷	0254-76-2453
川村照子	村上市荒島	0254-62-2685
新潟ゆきき株式会社	村上市川部	0254-66-8255
ゆりの会企業組合	村上市九日市	0254-66-8171
さんぼく生業の里企業組合	村上市山熊田	0254-76-2115
農事組合法人岩船農産	村上市八日市	0254-56-6350

新潟県村上地域振興局農林振興部

〒958-8585 新潟県村上市田端町 6-25
TEL 0254-52-7930 FAX 0254-68-6868
http://www.pref.niigata.lg.jp/murakami_norin/



村上まんまスティック バター焼き



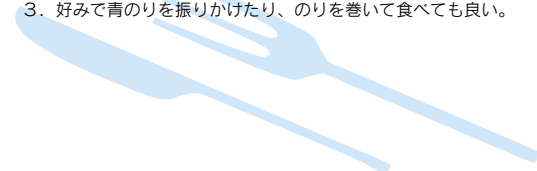
バターと醤油の
絶妙コンビ!

材 料 (4人分)

村上まんまスティック 3~4本、バター 少々、
醤油 適量

作り方

1. 村上まんまスティックを2cm位に切り、フライパンを熱し、バターを溶かし弱火で転がしながら、きつね色になるまで火を通す。
2. 醤油を入れて調味し、火を止める。
3. 好みて青のりを振りかけたり、のりを巻いて食べても良い。



村上まんまスティック つけだれ3種



抹茶たれ

しょうゆたれ

みそたれ

シンプルだけど
おいしい!

柔らかくした村上まんまスティックにとろりとかけて

しょうゆたれ

材 料 醤油 大3、砂糖 90g、みりん 小2、水 120cc、
水溶性片栗粉(水 大2、片栗粉 大1)

作り方 醤油・砂糖・みりん・水を合わせてよく混ぜ、火にかけて煮立ったら、
水溶性片栗粉を加えて混ぜる。

抹茶たれ

材 料 抹茶 小2、砂糖 80g、水 40cc

作り方 砂糖 40g と水を合わせて、火にかけて溶かす。ボールに砂糖
40g と抹茶を混ぜ合わせ、シロップを加えて溶かす。水溶性片栗粉
でとろみをつけてもよい。

みそたれ

材 料 みそ 50g、砂糖 40g、水 大2、ピーナッツバター 30g

作り方 材料を混ぜ合わせ、火にかけて煮立てる。固くなるので、煮すぎ
ないこと。

村上まんまスティック かんたんレシピ



村上まんまスティックとは…

昔、塩切り仕事で山ごもりした男衆が、木の切り株で二度炊きした
米を搗き上げごちそうにしたのが始まりで、「にたて餅」と云われる
郷土食です。

村上地域の特産品として広くPR するため、「村上まんまスティック」
と命名しました。

岩船産コシヒカリを 100%使用し、弾力ある食感が特徴です。
お鍋やすき焼き、鉄板焼きやシチューやグラタンなどのお料理
のほか、こんなお料理に活用できますので、ご紹介します。



村上まんまスティック
ベーコン巻

お酒の
おつまみにも



材 料 (4人分)

村上まんまスティック 4本、ベーコン 4枚、
塩・こしょう 適量

作り方

1. 村上まんまスティックをベーコンの幅に合わせて切り、お湯につけて柔らかくする。
2. ベーコンを 1/2 の長さに切り、村上まんまスティックに巻いて爪楊枝で止める。
3. ベーコンがカリッとなるまで、フライパンで炒めて、塩・こしょうで味つける。



村上まんまスティック
中華スープ

中華風にも
マッチ!



材 料 (4人分)

村上まんまスティック 3~4本、鶏ガラスープの素 適量、
ねぎ 1/2本、牛肉切り落とし 100g、乾燥カットわかめ 1g、
ごま油・醤油・塩 各少々

作り方

1. お湯カップ4を火にかけ、鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したら、一口大に切った牛肉入れ、アクを取りながら煮る。
2. 2cm位に切った村上まんまスティックせん切りにしたねぎとわかめを入れ、さっと煮立て、醤油・塩で調味し、仕上げにゴマ油で風味をつける。



村上まんまスティック
トッポギ風

韓国屋台の
人気のスナック



材 料 (4人分)

村上まんまスティック 4~5本、牛ももうす切り肉 100g、玉ねぎ 1個、
にんじん 1/2本、ピーマン 1個、ねぎ 1/2本、しめじ 1株、酒 100cc、
砂糖・みりん・醤油 各大2、コチュジャン 大2、ごま油・サラダ油 各少々

作り方

1. ままスティックは 3~4cm 程度のななめ切りにし、お湯につけて柔らかくしておく。
2. 牛ももうす切り肉は、一口大に切り、玉ねぎはうす切り、にんじんは4cmの短冊切り、ピーマンは縦の細切り、ねぎはななめうす切り、しめじはほぐしておく。
3. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、牛肉を炒めて①を加えて、調味料を入れてさらに炒める。
4. ねぎを加えて、さっと炒め、香りつけにゴマ油を加える。



村上まんまスティック
でつくる
おしるこ

ホットー息
やさしいおいしさ



材 料 (4人分)

村上まんまスティック 3~4本、小豆 250g、砂糖 200~250g、
塩 ひとつまみ

作り方

1. 小豆はさっと洗い、たっぷりの水で強火にかける。
2. 沸騰したら、アクを取りながら強火で5分程度ゆで、ざるにあげて煮汁を切る。
3. 小豆の5倍くらいの水を加えて、中火にかける。
4. 丁寧にアクを取りながら、柔らかくなるまで煮る。
5. 小豆がやわらかくなったら、砂糖を2~3回に分けて加える。塩をひとつまみ入れて、弱火で煮る。
6. 2cm位に切った村上まんまスティックを入れて柔らかくなったら火を止める。