

富士山ひらら

「富士山ひらら」に関するお問い合わせは、
NPO法人 富士山ひらら
富士市商工会

本所・農商事務所 〒419-0203 静岡県富士市農商本町6-3
電話0545-71-2358 FAX0545-71-9920
富士川事務所 〒421-3305 静岡県富士市岩淵6-3
電話0545-81-1280 FAX0545-81-2716

「富士山ひらら」を
使った、あなたの
アイデア料理を
お寄せください。

原材料
米粉・加工でんぷん

お召し上がり方
茹でる場合の目安は約3分。お好み
でゆがきを調整してください。
汁物の場合は、茹ですぎにそのまま
表示んでください。

わっ! の楽しさと感動を食卓に。
つけ麺 お鍋 カレー
パスタ 汁物 サラダ
スイーツ etc.

紙のまち富士市から、まるで短冊のような美しい新食材
が生まれました!
家族団らんを応援したくて主婦と農家と技術者たちが
作りました。キマリはありません。あなたのアイデアで
あらゆるお料理にお使いください。

「富士山ひらら」は、
広がるお米の新しい世界!

～富士山ひらら物語～

私達「NPO法人富士山ひらら」では、目で見える安全安心な食品、米粉の消費拡大、地産地消の観点から富士山南麓で収穫した、お米を製粉し富士山の湧水を使い、紙をイメージして薄く薄く伸ばし、七夕の短冊の様、他に類のない米粉の麺を開発しました。

紙の様に薄くしましたが、お米のもちもち感とつるつる感があり喉越しもよく、お米の味が口いっぱいに広がります。

富士市は平成20年11月に旧富士市と旧富士川町と合併をし、駿河湾と富士山に挟まれ豊富な地下水に恵まれ、紙の町として家庭紙の生産量日本一を誇っています。

鷹岡は紙の発祥の地でもあります。

また、富士市には、かぐや姫伝説があり、富士市のかぐや姫は富士山に帰ったとされています。

私達「NPO法人富士山ひらら」は富士市北西部の鷹岡で米粉麺を製造しています。

当初、この活動は富士市商工会で農商工連携による地域活性化を目的としてのスタートでしたが、現在はNPO法人富士山ひららと富士市商工会女性部との協働の活動として地域に貢献しております。



「富士山ひらら」の茹で方・揚げ方の注意

☆茹で方☆

富士山ひららの茹で時間は、約5分です。お客様のお好みで時間を調節して下さい。

茹でた「富士山ひらら」を鍋から上げて水を切ると、ひらら麺同士がくっついてしまう性質がありますので、茹でてすぐに調理をしない場合は、油等で絡めるか、調理をするまでの間、お水に漬けておいて下さい。

出来上がった汁物をお椀に入れてからひらら麺を上に入れて下さい。

☆揚げ方☆

160度（目安）の温度でキツネ色になるまでカリカリに揚げして下さい。

揚げ方が少ないと食べた時にすごく硬い富士山ひららになります。

揚げる直前に袋から取り出して下さい。水分が蒸発してひらら麺が割れてしまう場合がありますので濡れたふきん等を掛けて下さい。

☆冷凍「富士山ひらら」解凍の仕方☆

冷凍の「富士山ひらら」を解凍する時は、使用する前日から冷蔵庫に入れてゆっくり解凍して下さい。

また袋を開けての自然解凍では、「富士山ひらら」麺が割れたり、切れてる場合があります。

消費期限は解凍してから 5日間 です。
なるべく早めにお召し上がり下さい。



「富士山ひらら汁」レシピ

☆材料 (2人分)

富士山ひらら 6本・だいこん 80g
 にんじん 1/3本・エリンギ 1/2本
 しめじ 1/2袋・こんにゃく 1/4枚
 肉 20g・長ネギ(薬味) 適量
 油 大さじ1・水 700cc
 かつおぶし 40g・だし昆布 20g
 酒 大さじ2・みりん 大さじ3
 しょうゆ 大さじ1・つゆ 大さじ5

☆作り方

- ①水の中に、だし昆布を入れ火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ2分後に取り出す。
- ②エリンギとしめじを手でさく。
- ③大根と人参、こんにゃくを短冊切りにして、必要に応じて下茹でをする。(具はお好みにして下さい)
- ④ ①の中に③と②を入れ煮込む。
- ⑤酒、みりん、つゆ、しょうゆを入れ煮込む。
- ⑥富士山ひららを5分茹でる。
- ⑦みじん切りをした長ネギをいれて完成。



「富士山ひららピザ」レシピ

☆材料 (6人分)

富士山ひららピザ生地 6枚・ピーマン 2個
 パプリカ 1/2個・ハム 3枚・たまねぎ 2玉
 ホタテ缶 1缶・コーン 1缶
 サラミ 6枚・油 適量
 とろけるチーズ 6枚・トマトケチャップ 40g

☆作り方

- ①ひらら麺を油でキツネ色になるまで揚げる。たまねぎを薄い半月切りにして、あめ色になるまで炒めて、荒熱をとる。
 - ②ピーマン、パプリカ、ハムを千切りにしておく。
 - ③トマトケチャップを富士山ひららに塗る。
 - ④たまねぎ、ハム、ホタテ、コーン、サラミ、ピーマン、パプリカを乗せ、最後にチーズを乗せる。(具はお好みです)
 - ⑤オーブンで5分焼いて、完成です
- ☆その他
 ホワイトソースでシーフードを乗せたり、魚のすり身を乗せて焼いていただいても合います。お好みのトッピングでお試し下さい。すぐお召し上がらない場合はオーブントースターで温めて下さい。



「富士山ひららスープパスタ」レシピ

☆材料 (2人分)

富士山ひらら細麺 150g・たまねぎ 1/2個
 オリーブオイル 大1・固形スープの素 1ヶ
 キャベツ 1/8個・マッシュルーム(缶詰) 1缶
 水 400cc・季節の緑の野菜(菜の花等) 少々
 砂糖 少々・ニンニク 2片・ベーコン 長2枚・塩 少々
 白ワイン 大1・あさり(缶詰) 1缶・こしょう 少々

☆作り方

- ①ニンニクのみじん切り、たまねぎはくし切り、ベーコンとキャベツを細切りにしておく。
- ②オリーブオイルで、ニンニクが香りが出るまで弱火で炒める。
- ③たまねぎを透き通るまで炒めて、ベーコンを加えて炒める。
- ④③の中に水を入れる。沸騰してきたらアサリ、マッシュルーム、固形スープを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤塩・こしょう、白ワインを入れて味見をする。
- ⑥キャベツを入れる(あまり煮すぎない)
- ⑦最後に砂糖を少々入れて、菜の花を散らす。
- ⑧富士山ひらら細麺を3分茹でて水にさらし、オリーブオイルを絡めておき、スープをかける

☆注意☆

*最初からひららを茹でておくと、米粉の為くっついてしまうのでスープを作ってからひららを茹でて、最後にスープとひららを絡めて下さい。

☆その他

クリームスープやトマトスープでも合います。お好みのスープでお試し下さい。

