

米粉と冬野菜のあったか鍋



●○ 材料 4人分 ○●

- 米粉(挽割粉)／100g
- 小麦粉／50g
- 卵／1個
- 牛乳／80ml
- 塩／小さじ 1/4
- 豚肩肉(薄切り)／200g
- 白菜キムチ／200g
- ネギ／1/2 本
- ニンジン／1/2 本
- ゴボウ／50g
- しめじ／1/2 株
- しいたけ／4個
- 里芋／200g

- A
- だし汁／5カップ
 - 酒・醤油／各大さじ 2
 - みりん／大さじ 2
 - 塩／少々

せり・柚／適量

●○ 作り方 ○●

- ① 米粉と小麦粉を混ぜ、塩、卵、牛乳を加えて練り、一口大に形をつくる。
- ② ネギは斜め切り、ニンジンは薄切り、ゴボウは笹がきにして水につける。
- ③ しめじは小株に分け、しいたけは軸を取り4つに切る。里芋は一口大に切り、塩もみをして水洗いをする。
- ④ 水を鍋に入れて煮立て①を浮き上がってきたら水に取って冷まし、引き上げておく。
- ⑤ Aに里芋、ゴボウ、ニンジンを入れ柔らかく煮る。
- ⑥ ⑤が柔らかくなったら、ネギ、豚肉、白菜キムチを加えて、豚肉に火を通しアクをとる。味を整え、④を加える。
- ⑦ 椀に盛り、せりと干切りの柚を添える。

もちもち米粉お楽しみピザ



●○ 材料 4人分 ○●

- A
- 米粉(挽割粉)／100g
 - 豆腐(木綿)／1丁
 - 卵／1個
 - 塩／小さじ 1/4
- 玉葱／1/2 個
 - ミニトマト／6個
 - にんにく／1個
 - ベーコン／2枚
 - えび／4尾
 - アンチョビー／2本
 - トマトピザソース／適量
 - マルチタイプチーズ／100g
 - 塩・こしょう／少々
 - オレガノ／適量
 - ピーマン／1個
 - グレープシードオイル／適量

●○ 作り方 ○●

- ① Aを混ぜ合わせる。塩を加えて混ぜる。
- ② 玉葱はうす切り、トマトは5mmの輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ベーコンを5mmに切る。
- ④ えびは殻をむき、小麦粉をふり水洗いをし、さっと茹でる。アンチョビーはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンににんにくを入れ、油を加えて香りがたってきたら、ベーコンを炒め、玉葱が透きとおるまで炒める。
- ⑥ ⑤の材料をボールに移し、フライパンに油を足し①を丸く伸ばし入れ、フタをして中火で7～8分焼く。
- ⑦ ⑥にピザソースを塗り、⑤の炒めた材料を全部のせ、えびものをせてオレガノを振り塩・こしょうをする。トマトの輪切りものをせる。
- ⑧ ⑦にチーズをのせ、輪切りピーマンをのせフタをしてチーズが溶けるまで中火で焼く。

紅花らくがん



●○ 材料 約40個分 ○●

- 米粉(挽割粉)／200g
- 砂糖／140g
- みりん／50ml
- 紅花／大さじ1
- 青粉(紅花の葉)／大さじ1

●○ 作り方 ○●

- ① 米粉を二つに分けて、紅花・青粉を混ぜて2色をつくる。
- ② 砂糖にみりんを加えてしとらせ、半分ずつ①に加え、手でよくもみ合わせる。
- ③ しっとりしてきたら計量スプーンなど底が丸い型に入れて、強く押して抜き出す。

●料理創作／古田久子氏
(山形中央クッキングスクール校長)