



準グランプリ JA越前たけふ組合長賞

# もちもち米粉と きな粉麺



**応募者**

仁大クッキング

越前市 六波羅尚紀さん 敦賀市 吉田 悠馬さん  
越前市 永井 宏幸さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (4人分)

### 麺の材料

米粉	250 g
強力粉	250 g
きな粉	50 g

### スープの材料

1200 cc

みそ	大さじ4
中華のスープ素	小さじ1
鶏ガラのスープ素	小さじ4
料理酒	小さじ4
甜麺醤	小さじ2
にんにくすりおろし	小さじ2

### 豆腐肉

8枚

豆腐	180 g
豚ひき肉	60 g
米粉	20 g

### 野菜いため

人参	80 g
しいたけ	4枚
ブロッコリー	8かけ
キャベツ	200 g
チンゲンサイ	100 g
卵	2個
水・塩・油	

## ワンポイント

米粉にきな粉を混ぜ込んだ手づくり麺が特徴！

## 作り方

**1** **〈麺〉**①米粉と強力粉と塩8gを混ぜ合わせた後、半分に分けて片方にきな粉を加える。水を250gずつ加えてこねる。水を少しずつ足してまとまったら30分以上寝かす。②製麺機で1mmほどの太さに切る。③沸騰した多めのお湯で3分ほど茹でて、よく水を切って器へ。

**2** **〈スープ〉**①鍋に1200ccのお湯を沸かし、スープの素と料理酒を加える。残りの調味料は4等分し器に入れる。②①で出来た汁を300ccずつ器に加えて調味料がきれいに溶けたらスープの完成。塩やみそで味を調節する。

**3** **〈豆腐肉〉**①材料を全て加えて均一に混ぜ合わせた後、8等分にする。②180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。

**4** **〈野菜炒め〉**①人参は短冊切り。しいたけは切り込みをいれ、ブロッコリーは小房にわけ、レンジで蒸す。キャベツとチンゲンサイは一口大に切る。②人参→キャベツ→チンゲンサイ→しいたけの順に炒める。

**5** **〈半熟卵〉**①卵を水の状態から鍋で茹でる。②沸騰したら火を止めふたをする。3分30秒ほど経ったら取り出し、水で粗熱をとったら完成。

**6** ①に具を盛り、スープを入れる。



# 野菜タップリ モチモチ米粉パスタ



## 応募者

仁大クッキング

越前市 六波羅尚紀さん 敦賀市 吉田 悠馬さん  
越前市 永井 宏幸さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



### 米粉パスタ

米粉	150g
強力粉	150g
卵	4個
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
生姜	1/2個
塩・こしょう	適量
山椒	適量
人参	1/2本
たまねぎ	3/4個
茄子	1本
ねぎ	1/4本
牛肉	150g
トマト	1/2個

## ワンポイント

手打ちパスタはもちもちです。

## 作り方



1 米粉と強力粉をボールに入れてさらに卵を入れ混ぜる。粉っぽさがなくなったら台に移し打ち粉をして、10分程こねる。なめらかな生地になったら、ラップに包み冷蔵庫で20分程休ませる。

2 にんにく・生姜をみじん切りにし、人参・たまねぎ・茄子・ねぎ・牛肉を食べやすい大きさに切る。

3 製麺機で1mmくらいの太さに切る。沸騰した多めのお湯で、パスタを茹でる(4分間、茹で汁に塩を加える)。

4 フライパンにオリーブオイルを引き、にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。続けて、野菜、牛肉を炒める。塩・コショウで味を整える。

5 茹でたパスタと茹で汁を少しフライパンに加え、水分が無くなるまで炒める。好みに合わせて山椒をふりかけ、くし形に切ったトマトを添えて完成。

# ポテトのモチモチ焼



**応募者**

とことんお米倶楽部

越前市 吉田 政子さん 敦賀市 薄金えみ子さん  
越前市 村上まち子さん 越前市 福田美代子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



ジャガイモ	350 g
キャベツ	100 g
青ねぎ	2 本
ゆがいた食用菊	30 g
味つけ牛スジ肉	200 g
とろろいも	大さじ 2
米粉	150 g
だし汁	300 cc
卵	1 個
青のり	少々
カツオ	少々
マヨネーズ	少々
ソース	少々
オリーブオイル	適量
酢	適量
砂糖	適量
塩	適量

## ワンポイント

今立産のコシヒカリ米を粉にした米粉を使い地元  
でとれた野菜をたっぷり入れ、栄養のバランスを  
考え作ってみました。

## 作り方



- 1 ジャガイモは皮をむきせん切りにして水にさらす。
- 2 オリーブオイルで炒め、酢少々・砂糖少々・塩でうす味をつける。
- 3 キャベツはせん切り、ねぎは小口切り、食用菊、味つけした牛スジ肉、すりおろしたとろろいもを加える。
- 4 ボールに②と③、だし汁・米粉・卵を入れかき混ぜる。
- 5 フライパンに油をひき1/4の量を入れる。
- 6 焼けたらひっくり返し、ソース・青のり・カツオ・マヨネーズをかける。

# 海の幸 越前 お好み焼き

 応募者

越前市 恒本 裕子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



キャベツ	200 g
米粉	100 g
水	120 cc
和風だしの素	8 g
山芋のすりおろし	80 g
卵	2 個
天かす	20 g
梅肉	適量
甘えび	100 g
生イカ	100 g
もみわかめ	10 g
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量

## ワンポイント

福井を代表する海の幸と、里の幸の美味しい出会い！

## 作り方



- 1 キャベツは、粗みじん切りにする。
- 2 ボールに米粉・水・だしの素・山芋・卵を入れて混ぜ合わせ天かす・梅肉の小口切りを加えてよく混ぜる。
- 3 温めたホットプレートに油をひき、短冊に切ったイカと甘えびを並べて生地をのせて焼く。
- 4 片面が焼けたらひっくり返して、もみわかめの半量をのせて、じっくり焼く。
- 5 お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、もみわかめをかけて出来上がり。



# カリッ、ふわっ! 米粉のベジタブルピザ

**応募者** チーム HINO

越前市 片岡 優貴乃さん  
越前市 平井 佑芽さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (直径24cm1枚分)

A	米粉	100g
	強力粉	100g
	ドライイースト	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1
	ぬるま湯	140cc
	オリーブ油	適量
	ピザ用チーズ	適量
	ベーコン	6枚
	ゆで卵	2個
	玉ねぎ	1/2個
	ピーマン	1/2個
	ピザソース	適量

### ワンポイント

米粉を使うとピザがもちり!

## 作り方

- 1 Aの材料を上から合わせていく。
- 2 ぬるま湯を加えてさらに混ぜ、まとまってきたら手でこねていく。
- 3 室温で30分休ませる。
- 4 ラップで生地をはさみ、円盤にのばす。
- 5 生地全体にフォークで穴をあけ、オリーブ油をぬる。
- 6 220℃で10分焼く。
- 7 ピザソースをぬり、スライスしたゆで卵、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせ、さらに15分焼く。

# じゃがいもの あげパン



JYU 菜々会

久野 朝子さん 兵 郁子さん 藤木 好美さん  
田中 夏枝さん 山本 一子さん 西山 由子さん  
三田村房代さん 久野江美子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (4人分)

米粉	大さじ 3
じゃがいも	大 2 個
人参	10 g
枝豆	5 g
粉チーズ	10 g
牛乳	100cc
砂糖	大さじ 1
塩	少々
サラダ油	200 cc
トマトケッチャップ	適量

## ワンポイント

具には季節の野菜やきのこをたっぷり入れて、楽しんで下さい。

## 作り方

1 じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶす。

2 人参は細目に切り、ゆでる。枝豆も茹でておく。

3 ①をつぶした中に人参、枝豆、チーズを混ぜてそこに牛乳を入れ、よく混ぜて8~12等分し、小判型にする。

4 サラダ油を170℃~180℃に熱くして③を揚げていく。

5 ④を器に盛り、トマトケッチャップをつけて食べる。