

# 黒米ごはん まんじゅう

 応募者

池田町 村上 仁恵さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



|                     |            |
|---------------------|------------|
| 米粉                  | 200g       |
| 砂糖                  | 大さじ1       |
| ベーキングパウダー           | 小さじ1       |
| ぬるま湯                | 150cc      |
| えごま                 | 大さじ1       |
| 〔 黒米<br>うるち米<br>塩 〕 | 炊いたもの 120g |
|                     | 少々         |

## ワンポイント

プチプチした歯ごたえと、ほんのり塩味が新鮮なおまんじゅうです。

## 作り方



- 1 〈下準備〉  
米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- 2 ぬるま湯をつくっておく。
- 3 〈古代米を炊く〉  
うるち米に黒米を混ぜ炊いておく。  
(3合に黒米大さじ1の割合)
- 4 〈皮作り〉  
ボールに米粉、砂糖を入れ、ぬるま湯を徐々に加えながら、耳たぶくらいの硬さにする。
- 5 手で生地をこね、えごまを練り込む。粉っぽさがなくなったら一つにまとめて、ラップをしてねかせておく。(10分位)
- 6 生地を6等分にして、麺棒でまるくのばし、黒米ごはんをまるくまとめて入れて、包む。
- 7 紙カップにまんじゅうを入れ、蒸気の上だった蒸し器に入れ、強火で20分蒸しあげる。



準グランプリ 越前市長賞

# 米っ子でミートパイ

 **応募者**

越前市 山田 悠司さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



|           |           |
|-----------|-----------|
| 玉ねぎ       | 1/2 個     |
| マイタケ      | 50 g      |
| ピーマン      | 2 個       |
| なすび       | 1 個       |
| 合挽肉       | 300 g     |
| にんにく      | 1 かけ      |
| 越のルビー     | 6 個       |
| 塩・こしょう    | 少々        |
| プロセスチーズ   | 50 g      |
| 米粉        | 大さじ 3     |
| コンソメスープの素 | 1/2 カップ   |
| トマトケッチャプ  | 1/3 カップ   |
| ウスターソース   | 少々        |
| ご飯        | 150 g × 2 |
| 卵         | 25 g × 2  |
| 米粉        | 大さじ 2 × 2 |

## ワンポイント

ご飯と米粉でパイ生地のかわりに！

## 作り方



- 1 玉ねぎ・マイタケ・ピーマン・なすびを細かく切って、油で炒め塩・こしょうする。
- 2 ご飯150 g、卵25 g、米粉大さじ 2 を混ぜ合わせ、フライパンで焼いておく。(この動作を 2 回)
- 3 ①に合挽肉とプロセスチーズ、米粉大さじ 3、コンソメスープの素、トマトケッチャプ、ウスターソースを入れ、充分に練る。
- 4 ②をパイ皿にして③を詰め込む。上から②をもう 1 枚被せる。越のルビートマトを配置よく並べる。
- 5 200℃に熱したオーブンで25～30分焼く。
- 6 出来上がり。

# 秋の色どりおやき

 応募者

鯖江市 巽 道子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



### 生地（1個分）

|     |     |
|-----|-----|
| 米粉  | 40g |
| 片栗粉 | 20g |
| 砂糖  | 10g |
| 水   | 少々  |
| 牛乳  | 少々  |

### 餡

|       |    |
|-------|----|
| かぼちゃ  |    |
| 菜花    |    |
| さつまいも |    |
| ナス    |    |
| 青豆    |    |
| 塩     | 少々 |

## ワンポイント

さめたらフライパンで少し焼いてもおいしいです。

## 作り方



- 1 米粉・片栗粉・砂糖・牛乳を水で耳たぶくらいのかたさに練り、丸めてしばらくねかす。
- 2 できた生地の中にそれぞれ一品づつ餡を包む。
- 3 蒸気のあがった蒸し器で皮がやわらかくなるまで蒸す。

### 〈餡〉

**かぼちゃ**…やわらかくなるまで蒸し、皮をむいてフォークでつぶし、塩少々を入れ丸める。

**菜花**…塩少々を入れた水で茹で、みじん切り。すりつぶした梅干しも好みで入れて一緒に丸める。

**さつまいも**…やわらかくなるまで蒸し、皮をむいて塩少々を入れつぶし丸める。

**ナス**…蒸してみじん切りにし、塩少々を加え丸める。

**青豆**…皮(さや)ごと塩茹でし豆を取り出し薄皮をむいてミキサーにかけ丸める。(すり鉢ですってもよい)

# 1プレートでおかずとデザート シューグラタンとシュークリーム

 **応募者** とことんお米倶楽部

越前市 田中 滋子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (5人分)

### シュー生地

|         |       |
|---------|-------|
| 米粉      | 70g   |
| グラニュー糖  | ひとつまみ |
| 塩       | ひとつまみ |
| 卵       | 2~3個  |
| バター(無塩) | 50g   |
| 水       | 100cc |

### カスタードクリーム

### グラタン

|         |       |
|---------|-------|
| ベーコン    | 5枚    |
| 玉ねぎ     | 中1個   |
| ほうれん草   | 1/2束  |
| かぼちゃ    | 小1/2個 |
| 牛乳      | 500cc |
| 米粉      | 大さじ4  |
| オリーブオイル | 適宜    |
| 塩・こしょう  | 適宜    |

## ワンポイント

シュー生地があれば、幅広く活用できます。

## 作り方

### 1 〈シュー生地〉

鍋にバター・グラニュー糖・塩・水を入れ、強めの中火にかけ木べらで混ぜる。バターが溶けて煮立ったら火からおろし、米粉を一気に入れて混ぜる。

2 カスタードクリームで使わない卵白を混ぜる。溶き卵で堅さを調節。

3 オーブンに絞り出して焼く。(5~6cm間隔で3cmと2cmくっつけた形)200℃で15分。ふくらむまで焼くが焼きあげない。

### 4 〈グラタン〉

具材を一口サイズに切りオリーブオイルでさっと炒める。塩こしょうで味を整え、牛乳を入れて煮る。ぐつぐつ煮立ってきたら米粉でとろみをつけ、シュー生地に入れて焼く。

5 シュー生地の大きい方を切ってグラタン種を入れ、オーブン200℃で15分焼く。

6 小さい方は取り出してからカスタードクリーム絞り込む。

# 米粉でなめらか カスタード

 応募者

とことんお米倶楽部

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



|         |       |
|---------|-------|
| コーンスターチ | 2g    |
| 卵黄      | 1個分   |
| 砂糖      | 35g   |
| バター     | 適宜    |
| 米粉      | 8g    |
| 牛乳      | 100cc |

## ワンポイント

使わない卵白はシュー生地に使いましょう。

## 作り方



- 鍋の中に牛乳と1/2量の砂糖を入れ、弱火で沸騰させる。
- 卵黄を泡だて器で溶きほぐしてから、残りの砂糖1/2量を加えて混ぜ合わせる。
- 米粉とコーンスターチを合わせてふるい、②のボールに加えて全体が白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ①が沸騰したら火を止めて1/4量くらいを③のボールに少しずつ入れて混ぜる。(熱い牛乳を一度に入れると卵が固まってしまうので注意する。)
- ①の鍋を弱火にかけ、泡だて器でかき混ぜながら④を少しずつ入れていく。
- ⑤の鍋を木しゃもじでかき混ぜながら、弱火で煮ていく。鍋の底が焦げ付かないように、木しゃもじで鍋の底をこすりつけるようにしながら混ぜる。
- 沸騰して、したからぶくぶく言ってきてから、もう少しかき混ぜながら煮る。
- 滑らかなカスタードクリームのできあがり。
- そのままにしておくと表面が乾いて膜が張ったようになるので、表面にバターを塗っておく。(または上から軽く砂糖をふっておく。)



# 米っ子うさぎ (人参あん・紫いもあん)

 **応募者**

越前市 山田 三枝子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



|              |           |
|--------------|-----------|
| 米粉           | 40g       |
| ベーキングパウダー    | 0.5g      |
| 卵            | 1個        |
| 砂糖           | 60g       |
| 白あん          | 8g        |
| 水            | 10g       |
| クッキングシート     | 18cm×18cm |
| <b>人参あん</b>  |           |
| 人参           | 50g       |
| 水            | 30cc      |
| 砂糖           | 5g        |
| 白あん          | 80g       |
| 生クリーム        | 20g       |
| 飾り用          |           |
| 人参(耳、目)      | 少量        |
| <b>紫いもあん</b> |           |
| むらさきいも       | 60g       |
| 砂糖           | 15g       |
| 白あん          | 60g       |

## ワンポイント

しっとり米粉のロールケーキ生地で、かわいいスイーツもお任せです。

## 作り方



- 卵に砂糖を加えて泡立て、白あんと水を加え混ぜ、米粉とベーキングパウダーも加えて混ぜる。
- 18cm×18cmの型にクッキングシートをしき①を流して強火で15分位蒸す。
- 人参あん**  
人参をすりおろし水と砂糖を入れて弱火で煮る。途中、白あんも加え煮上げ、人参あんを作る。
- 人参あんと生クリームを合わせ、蒸し上がった生地にぬって巻く。
- 2.5cmくらいに切り、耳の部分ハサミで切って(人参の甘煮)耳と目をつけて仕上げる。
- むらさきいもは蒸して裏ごしする。砂糖を合わせ白あんも加え、いもあんを作る。作り方は同じですが、目は食紅です。

# 米粉だんごの パンプキンしる粉



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)

|      |       |
|------|-------|
| かぼちゃ | 300g  |
| 米粉   | 150g  |
| 豆腐   | 150g  |
| 片栗粉  | 20g   |
| 甘納豆  |       |
| 牛乳   | 2カップ  |
| 砂糖   | 30g   |
| 塩    | ひとつまみ |

## ワンポイント

かぼちゃのやさしい甘さと豆腐入り団子がベストマッチ！

## 作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り除き、皮も取り蒸す。やわらかくなったら熱いうちにつぶす。
- 2 ボールに米粉、豆腐、片栗粉を入れ、よく混ぜこねて耳たぶくらいの生地を作り丸めておく。
- 3 鍋にお湯を沸かし沸騰したら丸めた団子を入れて、団子が浮き上がってから2分程おいて冷水に団子を取る。
- 5 ①のかぼちゃと牛乳、砂糖、塩を入れ弱火で熱くする。熱くなったら団子を入れ、煮立つ直前に火を止める。
- 6 器に盛り、甘納豆を散らす。

# しょうがと煮豆のクッキー

 応募者

そまの恋姫サラダ会

南越前町 川崎 美智子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料 (10個分)

|           |      |
|-----------|------|
| 米粉        | 100g |
| 小麦粉       | 100g |
| しょうが      | 50g  |
| 煮豆        | 100g |
| サラダ油      | 大さじ1 |
| 砂糖        | 50g  |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 牛乳        | 50cc |

### ワンポイント

煮豆のかわりに金時豆の煮物やきんぴらなどのお惣菜を加えてもおいしくできます。

## 作り方

1 しょうがは皮をむき、粗みじんに切る。

2 材料を全て混ぜ合わせ、スプーンで天板に落として180℃のオーブンに入れ、10分程焼く。(天板にはあらかじめオープンシートを敷いておく。またオーブンは温めておく)



# 野菜畑のだんご仲間 和風スイーツ

 応募者

落井 真知さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



## 材料



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 米粉                  | 100 g |
| もち粉                 | 100 g |
| 人参                  | 100 g |
| かぼちゃ                | 100 g |
| ブロッコリー              | 100 g |
| 枝豆                  | 100 g |
| 豆腐                  | 100 g |
| 長いも                 | 500 g |
| 玉ねぎ                 |       |
| オクラ                 |       |
| キャラメルソース            |       |
| 柿ソース                |       |
| (甘柿・生クリーム・砂糖・塩・干し柿) |       |

## ワンポイント

ソースをいろいろかえて楽しめます。

## 作り方



### 1 団子

長いも、野菜は下ゆでしておく。野菜と豆腐はそれぞれ100gと、ともにフードプロセッサーにかける。

### 2

米粉各20g・もち粉各20gを野菜と豆腐に加えて、こね合わせる。塩少々混ぜる。

### 3

適当なやわらかさになったらまるめて、たっぷりのお湯で茹でる。団子ができあがる。

### 4

キャラメルソースは生キャラメルを作り、かたまらない手前でおく。柿ソースは甘柿・生クリーム・砂糖・塩で味をととのえる。その中に干し柿のみじん切りを混ぜる。上からかけて食べてもいいし、串に刺しそれぞれのソースをつけて食べる。フォンデュのように！