

“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

# 野菜の カレー味ステック

**応募者**

鯖江市 三崎 美恵子さん



## 材料 (4人分)

米粉	50g
カレー粉	小1
にんじん	中1/3本
さつまいも	中1/2本
ピーマン	1個
枝豆 (なくてもOK)	少量
ちくわ	2本
ハムまたはソーセージ	1/2本

### ワンポイント

米粉の作品に対する思い等  
彩りとお手軽さ(簡単)と食べやすさ、お待  
感(安心)をモットーに作りました。

## 作り方

1 米粉を水でとき、カレー粉を入れ混ぜる。

2 さつまいも・にんじんはさいの目切りでさつと茹でる。

3 1の中に、さつまいも・にんじん・ピーマン・ハム・枝豆をいれ混ぜる。

4 ちくわを半分に切りその上に3の具をのせ、油で揚げる。



準グランプリ JA越前たけふ組合長賞

# 米粉の 揚げない春巻き

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

## 応募者

越前市 新田 萌さん



## 材料



### 生地

A	米粉	200g
	水	300cc
	片栗粉	大1/2
	塩	ひとつまみ
	ひき肉	200g
	春雨	30g
	たけのこ	100g
	しいたけ	5枚
	しょうが	適量
	砂糖	小1
	オイスターソース	大1・1/2
	味噌	大1/2
	しょうゆ	大2
	ごま油	適量

## ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

米粉で作った皮には味付けをしていないため、中の具を濃いめの味付けにしました。ごま油で焼いたことで、香ばしい香りがして食欲をそそります。中の具をお好きなものに変えて、アレンジして作ってみてください。

## 作り方



- 1 (生地)  
Aを混ぜ合わせる。大きめの皿にラップをピンと張り、生地を入れレンジで2分程度加熱して皮を作る。
- 2 春雨を茹でて、食べやすい大きさに切る。たけのこ・しいたけ・しょうがをみじん切りににする。
- 3 ひき肉と2をフライパンで炒め、火が通ったら、砂糖・オイスターソース・味噌・しょうゆで味付けする。
- 4 3を1の皮でつつみ、熱したフライパンにごま油を入れて焼き色がつくまで焼く。

# 米粉でもっちり 「かぼちゃの ニヨッキのクリーム煮」

みほ “瑞穂の国の人だもの…” こめこ 南越米っ子コンクール

 **応募者**

仁愛大学 刀称 明日香さん



## 材料 (4人分)

ニヨッキ	
カボチャ	150g
米粉	100g
片栗粉	20g
塩	少々
しめじ	1/2パック
ベーコン	50g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
オリーブ油	15g
酒	大2
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
砂糖	小1
塩・こしょう	少々
コンソメ	1/2個
水	200cc

### ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

秋の野菜であるかぼちゃを使うことで、季節感のある温かいニヨッキのクリーム煮を作りました。さまざまな具材を使うと、さらにボリュームのあるクリーム煮になるとと思います。

## 作り方

### 〈ニヨッキ〉

カボチャの皮を取り除き、やわらかくなるまで茹で、マッシュする。米粉・片栗粉・塩を加えてよくこねる。

棒状にして、2~3cmの幅に丸く切り、断面にフォークの背で模様をつける。

沸騰したお湯に入れ、浮かんでから2~3分茹でる。

1 熱したフライパンに油をひき、にんにく・ベーコン・たまねぎ・しめじの順に入れ炒める。酒を加えアルコールをとばす。

2 1に牛乳・生クリーム・砂糖・コンソメ・水を入れ1~2分煮る。塩・こしょうで味をととのえ、ニヨッキを入れてさらに煮る。

3 皿に盛り、パセリを散らして完成。

みまほ “瑞穂の国の人だもの…” こめこ 南越米っ子コンクール

# おやきんぐ



仁愛大学 吉田 ゆいさん



## 材料 (12個分)

米粉	100g
薄力粉	100g
片栗粉	100g
塩	少々
ベーキングパウダー	小1
熱湯	220cc
サラダ油	大2
カボチャ	200g
砂糖	大3
塩	少々

### ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

米粉を使って甘めのおやきを作りました。生地を丁寧に作ったので、食ってすぐ仕上がりでした。今回はかぼちゃあんをつくりましたが、中の具を変えるだけで、いろんな種類のおやきが出来るのもポイントです。

## 作り方

- ボウルに米粉・薄力粉・片栗粉・塩・ベーキングパウダーを入れて泡立て器で混ぜあわせておく。
- 熱湯を少しずつ加えながら、お箸で混ぜる。ある程度まざったら手でこねる。なめらかになったら丸め、30分ねかせる。
- カボチャを蒸してやわらかくする。熱いうちに砂糖・塩を加えよく混ぜる。
- 打ち粉をしき、生地を棒状にのばし12等分して丸める。
- 直径10cmにのばし、具を包みこんで形を整える。
- フライパンに油をひき、中弱火で両面をこんがり焼いてできあがり。

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール こめこ

# 鮭ときのこの クリーム煮

 応募者

勝山市 上山 恵璃さん



## 材料 (4人分)

生鮭	160g	
A	しめじ	200g
	エリンギ	100g
	まいたけ	100g
じゃがいも	200g	
油	大1	
米粉	大3	
牛乳	200cc	
コンソメ	大1	
塩	小1	
こしょう	適量	
パセリ	適量	

### ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

鮭ときのこのクリーム煮は、和にピッタリの鮭ときのこをたくさん使用しました。子どもでも食べやすい栄養たっぷりなクリーム煮をぜひ作ってみてください。

## 作り方

- 1 生鮭を一口大に切り、塩・こしょうする。フライパンに油をひいて皮を下に焼く。火が通ったら取り出す。
- 2 Aのきのこ類を炒める。
- 3 じゃがいもをレンジで軽くあたため、2のきのこ類と一緒に炒める。
- 4 取り出していた鮭をもどし、米粉・牛乳・コンソメを入れ混ぜる。塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 皿に盛りつけ、パセリをかける。

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

# 野菜のモチモチチヂミ

 応募者

仁愛大学 蔵本 みさきさん



## 材料



ニラ	1束
ニンジン	50g
ゴボウ	40g
米粉	130g
水	140cc
卵	2個
鶏ガラスープの素	5g
ごま油	5cc

### 〈タレ〉

しょうゆ	大3
砂糖	大2
酢	大1/2
コチュジャン	小1

## ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

チヂミの具の定番であるニラ以外に、彩りを考えた人参、食感をよくするためごぼうを入れて、少し和風なもつにしました。米粉を使うことでよりモチモチなもつに仕上げました。

## 作り方



1 ニラ・ニンジン・ゴボウを3cmぐらいに切っておく。

2 ボウルに米粉・卵を入れ、少しずつ水を入れていく。

3 2に1を入れよく混ぜる。

4 フライパンを熱し、ごま油をひき、おたま1杯分ぐらいを焼く(中火で3分程度)。ひっくり返してフタをする。