

“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

米粉のハムチーズ クロックムッシュ

 **応募者**

越前市 片岡 優貴乃さん



材料 (4人分)

食パン (一斤分)

A	米粉	100g
	強力粉	150g
	塩	少々
	ぬるま湯	160cc
	イースト	7g
	バター	15g

ホワイトソース

B	バター	10g
	米粉	15g
	牛乳	150cc
	塩・こしょう	少々

ほうれん草	1/2 束
ロースハム	6 枚
油 (炒めもの用)	適量
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	大2
バター (焼く用)	適量

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

ホワイトソースとチーズはたっぷりかけるとよいです。米粉のパンはふっふっとなつて、臭いハムをカリッとさせると食感もよくなります。

作り方

1 食パンを焼き、粗熱をとったら8mm厚さにスライスする。

2 ホワイトソースをつくる。

3 ほうれん草・ハムを炒め、塩・こしょうで味をつける。

4 食パン1枚にホワイトソースをぬり、その上に3のほうれん草・ハムをのせ、もう1枚の食パンを重ねる。

5 さらにその上にホワイトソースをかけ、次に3をのせ、チーズをたっぷりのせる。

6 200℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

瑞穂の国の人だもの…南越米っ子コンクール

米粉サンド

 応募者

越前市 高坂 裕里さん



材料 (4人分)

生地	
米粉	63g
ベーキングパウダー	小1
A 牛乳	90cc
塩	小1・1/2
砂糖	大1
白ごま	適量
鶏肉	30g
しょうが	適量
しょうゆ	大2
片栗粉	大3
からし	少量
マヨネーズ	小1
レタス	2枚
ミニトマト	1個

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等からしが入っているマヨネーズを食べる前にかけることや、米粉の生地の中に白ごまが入っているところがポイントです。

作り方

- 1 (生地)
Aをまぜあわせ、平らな皿に流し入れる。表面に白ごまを浮かべラップをして2分、その後ラップをはずして1分、600wのレンジで加熱する。
- 2 しょうがとしょうゆに鶏肉を10分程度漬け込む。片栗粉をまぶして揚げる。
- 3 1の生地をひっくり返し、レタス・鶏肉・半分に切ったミニトマトを盛りつけ、からしマヨネーズをかける。



グランプリ 南越農業農村振興協議会長賞

米粉入り生地の 野菜のケーキ・サレ

みずほ “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

福井市 久弘 菜月さん



材料 (6~8人分) ✂

A	米粉	125g
	ベーキングパウダー	5g
	粉チーズ	50g
	全卵	115g
	牛乳	70g
	オリーブオイル	70g
	塩・こしょう	各小1/4
	炒めたまねぎ	35g
	ロースハム	4枚
	赤パプリカ	40g
	プロセスチーズ	50g
	カボチャ	50g
	ブロッコリー	60g
	ミニトマト	3個
	インゲン豆	2本

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

材料の炒め玉葱はあめ色になるまで炒めて
あると甘みが出てより
美味しくなります。マフィン型で小さく焼
いてもよい。

作り方 ✂

〈下準備〉

ハム・パプリカ・チーズは8mm角、カボチャは5mm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。飾り用のミニトマトは横半分に、インゲン豆は筋をとる。

1 ボウルに全卵、牛乳、オリーブオイルを入れ泡立て器でよく混ぜる。

2 1の中に塩・こしょう、炒めたまねぎを加えよく混ぜ、Aを加え混ぜる。

3 ハム、パプリカ、チーズ、カボチャを入れ、ゴムベラで混ぜる。

4 パウンド型に生地を流し込み、平らにならしたらブロッコリーを一列に並べ、残りの生地を入れる。

5 飾り用のミニトマト、インゲン豆をのせ粉チーズをふり、180℃のオーブンで50分程度焼く。

“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

もちもちはしまき

 応募者

仁愛大学 高橋 薫さん



材料 (4人分)

米粉	50g
卵	1/2個
水	50cc
小ねぎ	10g
天かす	10g
紅しょうが	3g
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量
青ねぎ	適量
かつお節	適量
油	適量

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

今回は天かすや紅しょうがなどを入れましたが、チーズなどいろいろなものを入れてもおいしいと思います。米粉を使うことで、いつもよりもモチモチになります。

作り方

- 1 米粉・卵・水を混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をしき、おたま1杯分を焼く。
- 3 天かす・小ねぎ・紅しょうがをのせ、おたま半分くらいの液を流し裏返す。
- 4 はしに巻きつけ、ソース・マヨネーズ・青ねぎ・かつお節をのせる。



準グランプリ 越前市長賞

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 加藤 彩花さん

サッパリ和風パスタ



材料



生地

米粉	60g
中力粉	80g
オリーブオイル	大1
卵	L1 個
塩	少々

鶏肉	20g
梅干し	3 個
長いも	10g
オクラ	1 本
のり	1/2 枚
塩	小 1/2
砂糖	小 1
ポン酢	大 2

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

米粉と中力粉を混ぜて両方の粉の良さを出すようにした。また、梅を使用したことで、麺の塩を減らした。肉だけでなく美味しく食べれるように梅干しにしばらく漬けて下味をつけた。

作り方



〈生地〉

米粉・中力粉を混ぜ合わせる。卵・オリーブオイル・塩を入れ、まとまりツヤが出るまでこねる。冷蔵庫で1時間以上ねかせる。生地をのばし、平たい麺にする。

1 鶏肉を一口大に切り、つぶした梅干し2個で下味をつける。

2 麺はたっぷりのお湯で5分茹でる。

3 フライパンで鶏肉を炒め、茹でた麺を入れ、ポン酢・塩・砂糖で味付けをする。

4 皿に盛り、上にオクラ・長いも・つぶした梅干し残りの1個・きざんだのりを飾り完成。

“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

米粉でもちもちっ! 地産地消の和風ピザ☆

応募者

鯖江市 大橋 舞さん



材料 (1枚分)

生地		
A	米粉	75g
	ベーキングパウダー	4g
	オリーブオイル	3g
	塩	0.5g
	水	50g
	青のり	小1~2
	たまねぎ	1/4個
	鶏肉	100g
	じゃがいも	1/2個
	ピーマン	1/2個
	ミディトマト	2~3個
	吉川ナス	1/2個
	しらす	適量
	エリンギ	適量
	チーズ	適量
	油	適量
	しょうゆ	大2
	みりん	大2

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

米粉で作ったもちもちのピザ生地は、福井県で採れるなすやトマトなどの野菜をのせて、しょうゆベースの和風に味付けしました。

作り方

- 1 生地を材料をAをまぜ、30分ほどねかし薄くのばす。
- 2 油でたまねぎ・じゃがいも・鶏肉を炒め、しょうゆ・みりん各小1入れ味付けする。
- 3 1の生地に残りのしょうゆ・みりんをかけて、具材をのせる。
- 4 200℃のオーブンで20~30分焼く。

“瑞穂の国の人だもの” 南越米っ子コンクール

ほうれん草と ひき肉のグラタン

 応募者

福井市 大村 彩英里さん



材料 (4人分)

ほうれん草	2束
豚ひき肉	300g
塩	小1
オリーブオイル	大2
米粉	大2
牛乳	400g
こしょう	適量
ピザ用チーズ	10g
ミニトマト	10個
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

ひき肉も入っているのでボリュームたっぷりなグラタンです。ほうれん草は加熱することでかさが増えるため、規定量よりも多く加えることができ、野菜を多く摂取できます。

作り方

- ほうれん草はフライパンで蒸し茹でにし、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- フライパンに豚ひき肉と塩を入れよく混ぜてから火にかける。ひき肉の色が変わったら、1のほうれん草とオリーブオイルを入れ炒める。
- 適度に炒めたら、米粉を入れる。粉っぽさがなくなったら牛乳とチーズを加えまぜながら煮る。
- とろみが出たら1/4に切ったミニトマトを入れこしょうで味をととのえる。
- 耐熱容器に移し、ピザ用チーズとパン粉をかけて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

米粉のどんどん焼き

 応募者

仁愛大学 佐野 瞳さん



材料



米粉	100g
だし汁	100cc
卵	1個
昆布 (きざみ)	適量
桜えび	適量
紅しょうが	適量
いりこ	適量
ソース	適量

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

「どんどん焼き」は富山の祭りの屋台によくあり、富山のどんどん焼きには昆布が入っていることが特徴です。

作り方



- 1 卵とだし汁をまぜる。
- 2 米粉に1を入れまぜ、昆布を加える。
- 3 油をひいたフライパンに2を流す(クレープのように薄くのばしていく)。
- 4 焼けたら裏にしてソースをぬり、桜えび・紅しょうが・いりこをのせる。半分に折りたたむ。