

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

南越風濃厚ブラマンジェ

 **応募者**

越前市 山田 江美子さん



材料



米粉	大4
コンデンスミルク	大4~5
牛乳	600cc
クックゼラチン	8~10g
(柔らかさはお好みで調節)	
アーモンドエッセンス	10~15振り

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

“南越産米粉で美味しい冷菓さ！”牛乳たっぷり
3分くらい練り、火から下ろす。
粗熱をとり、クックゼラチンを入れ全体に混ぜる。

作り方



1 鍋に米粉とコンデンスミルクと少量の牛乳を入れ弱火でよく混ぜあわせる。木じゃくしまたは泡立て器で残りの牛乳を少しづつだまにならないように加えていく。

2 とろ〜りとのり状になってきたら、そのまま3分くらい練り、火から下ろす。

3 粗熱をとり、クックゼラチンを入れ全体に混ぜる。

4 3をこし器にかけ、さらに粗熱がとれたらアーモンドエッセンスを入れる(粗熱がとれるまで木じゃくし等で混ぜる/冷水利用)。

5 器にとり分け冷蔵庫で30分位冷やす。

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

米粉と酒粕で チーズケーキ

 **応募者**

仁愛大学 関 瑞希さん



材料 (4人分)

豆乳	100g
酒粕	50g
米粉	50g
砂糖	50g
ベーキングパウダー	小1
レモン汁	大3
グラノーラ	40g

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

チーズケーキは酒粕という斬新なものを挑戦しました。酒粕と牛乳を生クリーム代わりに使用しています。米粉との相性も良くヘルシーなチーズケーキになりました。

作り方

- 1 お鍋に豆乳を入れ、弱火で温めながら、酒粕を少しずつぎって入れる。酒粕がきれいに溶けるまで木べらでまぜる。
- 2 火を止め、米粉・砂糖・ベーキングパウダー・レモン汁を加えてよくまぜる。
- 3 型にグラノーラをしき、2を流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く。

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

ココナツパンケーキ

 **応募者**

仁愛大学 永平 菜奈美さん



材料



米粉	1カップ
ベーキングパウダー	小1・1/2
砂糖	大3
ココナツミルクパウダー	大5
牛乳	75cc
ヨーグルト	大5
卵	1個
ドライフルーツ	適量
バニラアイス	適量
メープルシロップ	

ワンポイント

米粉の作品に対する思い等

米粉が入っていることでもちもち感が出て、とても美味しいです。
小麦アレルギーの方も安心して食べていただけます。

作り方



- 1 米粉・ベーキングパウダーをあわせてふるい、砂糖とココナツミルクパウダーを入れしっかりまぜあわせる。
- 2 さらに牛乳・ヨーグルト・卵を加え、ざっくり混ぜる。
- 3 バニラアイスにドライフルーツをまぜあわせる。
- 4 焼いたパンケーキに、3 をのせメープルシロップをかける。

おつまみやおやつに チーズ&こしょうクラッカーと ごまメープルクラッカー

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**

仁愛大学 山田 菜央さん



材料 (天板2枚分)

チーズ&こしょう

A	米粉	60g
	粉チーズ	30g
	こしょう	適量
	水	大2
	オリーブオイル	大1

ごまメープル

B	米粉	60g
	砂糖	15g
	メープルシロップ	20g
	水	大2
	オリーブオイル	大1
	ごま	大1

ワンポイント

家族の作品に対する思い等

親子で楽しんで作るように型抜きクラッカーにしてみました。チーズとこしょうクラッカーはお酒のおつまみ、ごまメープルクラッカーは子供のおやつとして楽しめそうです。

作り方

1 <チーズ&こしょう>

Aをよく混ぜ合わせる。

2 オリーブオイルを加えよくこねる(まとまりが悪かったら、水・オリーブオイルを少し足しながらこねる)。

3 ラップにはさみ、2~3mmの薄さにし型抜きする。

1 <ごまメープル>

Bをよく混ぜ合わせる。

2 オリーブオイルを加えよくこねる。

3 ラップにはさみ、1mm以下の極薄くのぼし型抜きする。

4 各種オープン余熱あり180℃で、15分程度焼く。

“^{みほ}瑞穂の国の人だもの…” ^{このこ}南越米っ子コンクール

野菜パンケーキの ヨーグルト添え

 **応募者**

仁愛大学 永瀨 結さん



材料



米粉	400g
卵	2個
野菜ジュース	360cc
ニンジン	40g
牛乳	大4
ブルーベリーヨーグルト	適量
油	適量

ワンポイント

製作者の作品に対する思い等

野菜嫌いな人でも、簡単に野菜が取れるようにホットケーキの中に入れました。また、野菜ジュースをかえることで、甘味もプラスしました。

作り方



- 1 ニンジンはさっと茹で、少し柔らかくしてからすりおろす。
- 2 ボウルに米粉・卵・野菜ジュース・牛乳・ニンジンを入れ、よくまぜあわせる。
- 3 フライパンに油を熱し丸く焼く。
- 4 器に盛り、ブルーベリーヨーグルトを添える。

みずほ “瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

ライスDEハロウィン☆

 応募者

仁愛大学 宮本 苑実さん



材料 (8個分)

カボチャ	90g
牛乳	60g
米粉	70g
小麦粉	30g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	6g
バター	30g
ごま	5g

ワンポイント

米粉の作品に合う思い等
野菜をペーストにして生地の中に混ぜ込む
ことで、小さなお子さんにも楽しく美味しく
野菜を食べてもらえるようにしました。

作り方

1 カボチャは適当な大きさに切り、耐熱皿に入れ、少量の水を上からかけ、ラップをしてレンジで2~3分加熱する。やわらかくなったらフォークで粗くつぶし、牛乳とまぜておく。

2 米粉・小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖・バターと混ぜ合わせる。

3 1と2を少しずつ混ぜ合わせ、ひとつの塊にまとめたら、冷蔵庫で30分程度ねかせる。

4 生地を8つに分け形を整えて、オーブン余熱あり200℃で15~20分焼く。

“^{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

ミディトマトとほうれん草の パウンドケーキ

 **応募者**

仁愛大学 中田 里実さん



材料 (パウンド型1個分)

米粉	100g
ベーキングパウダー	1g
卵	45g (1個)
牛乳	100cc
砂糖	70g
マーガリン or バター	70g
ほうれん草	300g (4束)
ミディトマト	100g (1個)

ワンポイント

器物の作品に合う思い等

野菜が苦手な子どもでも、おやつ感覚で食
ることが出来ます。こううえ、甘さを控えめに
しているのでヘルシーです。また、焼き上がった
ものは一晩おくとしっとり感が増します。

作り方

- 1 ふるっておいだ米粉に、常温に戻しておいた
マーガリン・砂糖・ベーキングパウダーを加えて
よく混ぜる。
- 2 しっかりと泡立てた卵を1に入れ、よく混ぜる。
- 3 軽く茹でたほうれん草をしっかりと水気を切り、
ざく切りにして牛乳と一緒にミキサーにかけ
る。ペースト状になったら2に入れよく混ぜる。
- 4 ミディトマトは種をとり、5~7mm程度の角切
りにする。
- 5 パウンド型に3を流し込み、真ん中をへこま
せ、4を飾りつける。
- 6 オーブン180℃で30分程度焼く。



準グランプリ 福井県丹南農林総合事務所長賞

白い天使の ロールケーキ

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

仁愛大学 松井 理佳子さん



材料 (1本分)

植物油	20cc
牛乳	25cc
米粉	25cc
スキムミルク	15cc
卵白	2・1/2 個
上白糖	30g
生クリーム	120g
ヨーグルト	大1~2

ワンポイント

米物の作品に対する思い等
米粉がメインとなるお菓子なので、色を全
体かき白くしてみました。また、米粉の素材
が十分に舌がせるようにふんわり感を出す
ことが出来るお菓子を選びました。

作り方

- 1 ボウルに植物油と牛乳を入れ泡立てる。
米粉・スキムミルクを加える。
- 2 別のボウルに卵白を泡立てる(上白糖と少しす
つ加える)。
- 3 1に2を1/3入れてまぜ、残りも泡がつぶれな
いようにまぜる。
- 4 オープンシートをしいた型に3を流し入れ、
170℃で12~15分焼く。
- 5 生クリームを泡立ててヨーグルトを加える。
- 6 焼けたら冷まして生クリームでデコレーション
し盛りつける。