

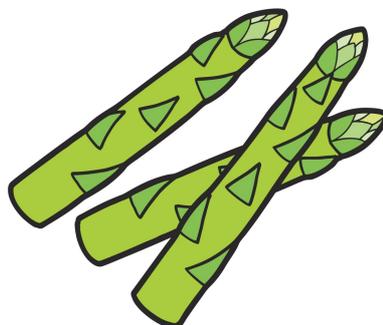
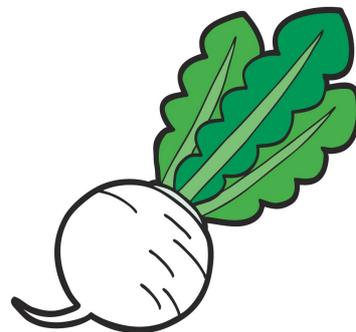
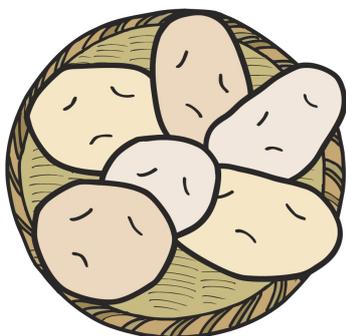
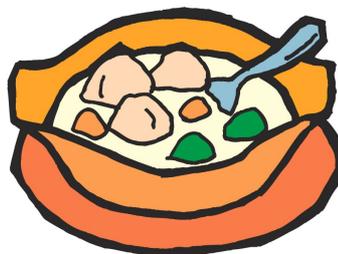
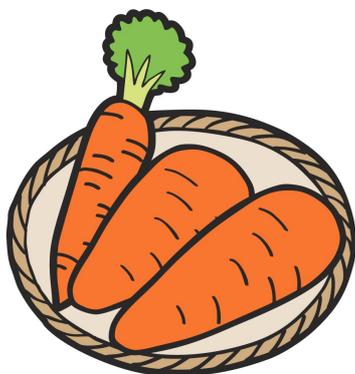
米粉を
使った
料理教室

夏野菜と米粉

を使った料理

日 時：平成22年7月25日(日) 10:00～

場 所：会津若松市勤労青少年ホーム



米粉に関するホームページ

会津若松米粉ネットの活動紹介や、米粉レシピ等が載っています

<http://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/ja/sangyo/komeko/index.htm>



M E M O

【米粉野菜ハンバーグ 大根おろしソース】

材料(4人前)

人参	80g	椎茸	40g
じゃが芋	80g	アスパラガス	2本
米粉	80g	お湯	40cc
鶏挽き肉	200g	玉葱	20g
片栗粉	8g	塩	2g
醤油	2cc	砂糖	1g

大根おろしソース

しょう油	260cc	味醂	30cc	ポン酢	180cc
酒	18cc	削り節	5g		
昆布	15mm×15mm	2枚	オーブンで軽く焼く		

作り方

- (1) 人参、ジャガイモ、アスパラガスは5mm角に切り、下茹でしておく。
- (2) 椎茸も5mm角に切る。
- (3) 米粉とお湯で団子を作り、鶏挽肉と他の材料を合わせ、団子と合わせえる。
- (4) (3)の材料をお湯か油で揚げて、米粉餡かけを掛けて出来上がり。

大根おろしソース

- (1) 味醂と酒を鍋に入れ、煮切り、しょう油を加えて沸騰させ、削り節と昆布を加えて火を止め、冷まして冷蔵庫で2日間寝かせる。
- (2) (1)を漉して、ポン酢と合わせる。

【アスパラガス、人参の米粉ナムル風】

材料(4人前)				
アスパラガス(2L)	1束	塩・胡椒	適量	} A
人参	200g	ごま油	30g	
サラダ油	30g	白いり胡麻	8g	
米粉	50g			

作り方

- (1) アスパラガス、人参をそれぞれサラダ油でさっと炒め、熱湯を少々加え、手早く炒めて冷ます。
- (2) (1)の材料の水気をきって合せ、Aの調味料で味を調える。

【米粉と夏野菜のクリームシチュー】

材料(4人前)

玉葱	200g	人参	50g
かぶ	1個	ブロッコリー	1/4株
長ねぎ	1/4本	ニンニク	1/2片
野菜ブイヨン	300cc	牛乳	150cc
乾燥帆立	2個	ベシヤメルソース	30g
米粉	20g	バター、塩、胡椒	

作り方

- (1) 玉葱、人参、かぶは同じ大きさに切る。(7mm切り)
- (2) 乾燥帆立は水につけておき、ほぐしておく。
- (3) ブロッコリーは房と一口大に切り、茹でて置いておく。
- (4) 鍋にバターを入れニンニクの微塵切りを(1)の野菜を入れ軽くソテーし、野菜に火が入ったらブイヨンを加える。
- (5) 牛乳、ベシヤメルソース、米粉をボウルに入れて練っておく。(2)の乾燥帆立はを加えて汁も入れて弱火で煮る。
- (6) 最後に塩、胡椒をして味を調える。茹でたブロッコリーを添えて出来上がり。

【米粉とヨーグルトクッキー】

材料(20個分)

バター	200g	粉糖	100g
卵黄	3個分	ヨーグルト	100g
米粉	400g	ジャム	適量

作り方

- (1) バターを柔らかくし、よく練ります。
- (2) 粉砂糖を加え混ぜ、卵黄を加えてさらに良く混ぜます。
- (3) ヨーグルトと米粉を加え、よく混ぜ、冷蔵庫で30分以上休ませます。
- (4) 生地を厚さ2mm位に延ばし、直径5cm位に型抜きをします。そのうち半量は、真中を直径2cm位の型で抜きドーナツ状にします。
- (5) 180℃に温めたオーブンで8～10分くらい焼きます。
- (6) 焼き上がったら網の上に並べ、冷まします。
- (7) 穴の開いていない方のクッキーにジャムを適量のせ、その上にドーナツ状のクッキーをのせ、サンドします。