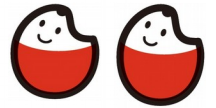


平成30年度米粉料理コンテスト入賞レシピ

『ざくざく風味の米粉で 南瓜きしめん』



会津の伝統野菜の小菊かぼちゃを練りこんだ色鮮やかなきしめんです！
米粉の麺なのでとってももちもち♪



〔材料・分量（4人前）〕

□きしめん

- ・米粉…300g ・打ち粉…適量 ・片栗粉…30g
- ・会津小菊南瓜(かぼちゃ)をマッシュしたもの…30g（普通のかぼちゃでも可）

□ざくざく汁

- ・大根…100g ・人参…50g ・里芋…4個 ・ごぼう…50g ・干しいたけ…2枚
- ・こんにゃく…50g ・たづくり…8尾 ・おからみそ…大さじ2 ・しょうゆ…小さじ1
- ・季節の青味（飾り）…少々

〔作り方〕

きしめん

- ①米粉と片栗粉を合わせたところに100℃の熱湯を少しずつ注ぎ、生地をよくこねる。
- ②会津小菊かぼちゃをマッシュしたものを加える。その後、ひとまとめにしてラップで包み生地を休ませる。
- ③打ち粉（米粉）をして好みの幅に切り、熱湯で2分ゆでる。ゆで終わったら冷水に入れてぬめりを取り、器に4等分して入れる。

ざくざく汁

- ①野菜とたづくりの腹わたを除いたものをやわらかくなるまで一緒に煮て、おからみそとしょうゆで味をつける。

仕上げ

- ①きしめんを入れた器にざくざく汁を入れ、季節の青味を添えて出来上がり。