

# 令和元年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



## 『野菜たっぷり米粉のキッシュ』

米粉を使ったことで、グルテンフリーのサクサクキッシュができます！



### 〔材料・分量〕

- キッシュ生地①
  - ・米粉…130g
  - ・会津山塩…1g
- ・発酵バター…30g
- ・会津地鶏卵…50g
- ・水…30g
- キッシュ生地②
  - ・折り込み用発酵バター…70g
- フィリング用
  - ・ベーコン（ウインナー）…50g
  - ・会津地鶏卵…100g
  - ・牛乳…100g
  - ・お好みの野菜…適量
  - ・チーズ…50g
  - ・飾り用ミニトマト…適量
  - ・会津山塩…2g
  - ・炒め用バター…適量

### 〔作り方〕

1. キッシュ生地①の材料を使います。
  - ①米粉にバターを加え、手でバターをそばろ状にする。
  - ②卵を溶き、水と塩を加えて混ぜる。①に加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。手で混ぜてひとまとめにする。
  - ③ラップをし、冷蔵庫へ入れておく。
2. 折り込み用発酵バターをめん棒で叩き、四角く平らにする。
  - ①1の③を、2のバターより一回り大きくのばす。
  - ②2のバターをのこで、①の生地で包む。
  - ③長方形にのばし、3つ折りにする。90度向きを変えてもう一度3つ折りにする。
  - ④冷蔵庫で1時間ねかせ、2の③の工程をもう一度する。
  - ⑤④・③を繰り返し、全部で3つ折りを6回し、冷蔵庫で1時間ねかせる。
3. フィリングを作る。
  - ①炒め用バターを熱し、具材にしたい野菜を炒める。
  - ②ベーコン（ウインナー）も炒める。
  - ③ボウルに卵を溶き、牛乳・チーズ・炒めた①②を加え混ぜる、山塩も加え混ぜる。
4. 焼成する。
  - ①2の⑤を型より一回り大きくのばし、型に敷きこむ。
  - ②フォークで穴をあけ、3の③のフィリングを流す飾り用のミニトマトものをせる。
  - ③180度に予熱したオーブンで40分程度焼成する。