

平成27年度米粉料理コンテスト入賞レシピ

『もちもちこづゆ風米粉チヂミ』

〔材料・分量（4人分）〕

- ・干し貝柱…4個
- ・干し椎茸…2枚
- ・乾燥きくらげ…5g
- ・里芋…2個
- ・人参…1本
- ・長ねぎ（青い部分）…20cm
- ・酒…少々
- ・塩…小さじ1/2
- ・みりん…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・玉麩（ふ）…1/4袋
- ・米粉…200g
- ・からしみそ（お好みで）

〈作り方〉

- ① 一晚、干し貝柱を150ccの水にひたして戻しておく。干し椎茸も水につけて戻す。
- ② きくらげを水で戻し、硬い部分は取り除いて、手で小さくちぎっておく。
- ③ 里芋を塩でもみ、水洗いしてぬめりを取り、5mmくらいの厚さに切ってから下ゆでする。
- ④ 戻した椎茸は2mm幅に、人参は5～6cmの長さの千切りにし、長ねぎは輪切りにする。
- ⑤ 鍋に身をほぐした貝柱を戻し汁ごと入れ、②、③を入れて火にかけ、最後に④を入れて、酒、塩、みりん、しょうゆで味付けする。
- ⑥ ⑤に水で戻した玉麩を入れ、そこに米粉を入れて生地を作る。
- ⑦ ⑥の生地をフライパンで両面こんがり焼き、食べやすい大きさに切ってできあがり。

会津の郷土料理こづゆをアレンジしたチヂミです。からしみそをつけるとさらにおいしい～

