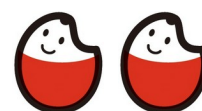


第9回（令和5年度）米粉料理コンテスト入賞レシピ



米粉カレールウde 会津若松ベジカレー&米粉ナン

おとなも子どもも大好きなカレー☆
ルウを作っておけばいつでも食べられます。



〔材料・分量〕カレー5人分

■カレールウ

クミン …大さじ2
コリアンダー …大さじ1
ターメリック …大さじ1
※辛味を足したい場合
チリパウダー、
ブラックペッパー …適量
米油 …60g
会津若松市産コシヒカリ米粉
…40g

■カレーの具

ベーコン …100g
粒マスタード …適量
ショウガ、にんにく …適量
玉ねぎ …1個
じゃがいも …2個
人参 …中1本
水 …600ml
固形ブイヨン …2個
会津丸茄子、
会津小菊かぼちゃ …適量
※一般的な茄子とかぼちゃで可
米粉 …適量
米油（揚げ油） …適量

■チーズナン（1人分）

会津若松市産コシヒカリ米粉
…85g
ベーキングパウダー …2g
ヨーグルト …70g
スライスチーズ …1枚

〔作り方〕

【カレールウとカレーの具】

- 鍋にスパイスを入れて、香ばしい香りが立つまで加熱し一旦取り出す。
- 同じ鍋に米油を入れて加熱し、米粉を加えてさらさらとした液状になるまでしっかり炒める。
※焦がさないように注意。
- ②に①のスパイスを入れ中火で炒めて取り出す。
- 鍋底をキッチンペーパーで軽く拭き取り、一口大に切ったベーコン、粒マスタードを入れて焼き色がつくまで炒め取り出す。
- ④の鍋にみじん切りにしたショウガとにんにくを入れて加熱し、薄切りにした玉ねぎ、一口大に切った人参とじゃがいも、④を入れる。水、ブイヨンを入れて15分煮る。
- ⑤に③で取り出したスパイスを加える。
- 会津丸茄子と会津小菊かぼちゃを薄く切って米粉をまぶし、少量の油で揚げ焼きする。盛り付けたカレーに添える。

【チーズナン】

- ポリ袋に米粉、ベーキングパウダーを入れて空気と一緒に振り混ぜる。
- ①にヨーグルトを入れてさらに振り混ぜ、よくこねて袋の中で平らにのばす。
- 袋を切り開き、生地を半分のスライスチーズをのせてもう半分ではさむ。
- フライパン（ホットプレート）を熱して油を引き、生地をのせる。
- フタをして蒸し焼きにし、焼き色が付いたらひっくり返す。両面焼いてお皿に盛り付ける。