



米粉ベースの枝豆スープ



材料(2人分)

冷凍枝豆(正味).....50g	塩、こしょう.....少々
水.....50ml	B 米粉.....大さじ1/2
A 無調整豆乳.....200ml	B 水.....大さじ1/2
コンソメ(顆粒).....小さじ1/2	クルトン.....適量

作り方

- 1 枝豆はたっぷりのお湯で塩茹でしてから身を取り出しておきます。
- 2 ミキサーに①の枝豆と水を入れて攪拌します。
- 3 鍋に②とAを入れて沸騰させないようにゆっくりかき混ぜながら中火で3分程度温めます。
- 4 Bの水溶き米粉を③に少しずつ加えてとろみがついたら塩、こしょうで味を整えます。
- 5 少し冷まして粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、食べる直前にクルトンをのせます。



米粉ベースの根菜のカレースープ

材料(2人分)

ごぼう.....50g	カレー粉.....小さじ1
れんこん.....40g	水.....600ml
大根.....80g	A コンソメ(顆粒).....小さじ1
人参.....40g	トマトケチャップ.....大さじ1/2
玉ねぎ.....1/2個	B 米粉.....大さじ1/2
にんにく.....1かけ	水.....大さじ1/2
生姜.....1かけ	米粉マカロニ(乾).....20g
サラダ油.....大さじ1	

作り方

- 1 ごぼうはよく洗い、れんこん、大根、にんじんはそれぞれ小さめの乱切りにし、玉ねぎとにんにくとしょうがはみじん切りにそれぞれ切ります。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、にんにくとしょうがを強火で炒め、香りが出てきたら中火にして玉ねぎをきつね色になるまで炒め、残りの根菜を加えて炒め合わせます。
- 3 ②にAを加えて15分程煮て、Bの水溶き米粉を少しずつ加えてとろみがつくまで煮込み、茹でておいたマカロニを加えて混ぜ合わせます。



講師プロフィール

料理研究家・栄養士

今別府 靖子

(いまべつぷやすこ)

健康かつ美味しいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、書籍、雑誌、広告、Web、テレビ、料理教室などで広く活動。日本テレビ「ZIP!」、フジテレビ「めざましテレビ」、NHK「サキどり」「ひるまほっと」など出演。とうきょう米粉ネットワーク(農林水産省が事務局)に所属。15年以上米粉に取り組んでおり、近年特に学校給食関係を中心に普及活動を行っている。http://www.foods.thinknext.co.jp



米と米粉の魅力
再発見!

季節を感じる
手づくりクッキング

小麦アレルギーの方も
楽しめる米粉菓子&料理



米粉のどら焼きの皮の作り方



1 ボウルに卵を割り入れてよく泡立て、はちみつ、無調整豆乳を加えてよく混ぜ合わせます。



2 ①に米粉、ベーキングパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせます。



3 フライパンに薄く油(分量外)をひき、生地を丸く流して弱火で焼きます。



4 表面がプツプツと穴があいてきたら、裏返して焦げないように焼きます。

皮の材料

直径約8cm、4枚(2個)分

卵 …………… 1個
 はちみつ …………… 大さじ1
 無調整豆乳 …………… 大さじ1
 米粉 …………… 60g
 ベーキングパウダー …………… 小さじ1/2

※卵アレルギーの方は上記の材料から卵を除いて作ることもできます。その際、無調整豆乳を60mlに増やしてください。

※無調整豆乳は牛乳で代用することが可能です。

ワザあり!ポイント

- 材料のはちみつの代わりに黒蜜を使用すると風味、味に変化が生まれます!
- 生地に刻んだレーズンを加えると、自然の甘みが増し、やみつきの味に!
 左記の材料に対し、加える分量 レーズン ……10g
- 生地に刻んだ抹茶パウダーを加えることで、大人気の抹茶風味に仕上がります!
 左記の材料に対し、加える分量 抹茶パウダー ……2g



さくら餡



材料
 どら焼き直径約8cm、2個分
 白あん …………… 30g
 桜の塩漬 …………… 2~3g

作り方
 白あんに塩抜きし、刻んだ桜の塩漬を加えて混ぜ合わせます。

👍ワザあり!ポイント

桜の塩漬のコツ!
 水に20分~30分つけて塩抜きすることで丁度良い味に仕上がります。



アイス



材料 ※体験料理教室内ではミジュレ(米ゲル)のアイスを使用

どら焼き直径約8cm、2個分
 アイス …………… 40g

ミジュレ(米ゲル)のアイスの特徴

- 乳脂肪が少なく低カロリー
- 離水しにくいため溶けにくい
- とろーりなめらかな食感
- 安定剤、香料、着色料不使用

茨城県つくば市 みずほの村市場直営農場(GAP対応農場)で栽培したお米を使用しています。

ミジュレ(米ゲル)のアイスはどこで買えるの?

みずほの村市場
 茨城県つくば市柳橋496(TEL:029-856-1090)の店内で購入できます。
 または、**夢食六ファーム**ほくほく(担当:おおたき)
 茨城県鉾田市上釜588-17(TEL:080-9021-5028)までお問合せください。



サツマイモ餡



材料
 どら焼き直径約8cm、2個分
 サツマイモ …………… 20g
 白あん …………… 20g

作り方

👍ワザあり!ポイント

- 1 サツマイモは皮をむいて適当な大きさに切り、すぐに水につけて2~3回水を変えてから柔らかく茹で、マッシャー等で潰しておきます。
- 2 ①のサツマイモと白あんを混ぜ合わせます。
 白あんは砂糖(分量は好みの甘さ)と牛乳(少量)で代用することが可能です。



カボチャ餡



材料
 どら焼き直径約8cm、2個分
 カボチャ …………… 20g
 白あん …………… 20g

作り方

👍ワザあり!ポイント

- 1 カボチャは皮と種とワタを取り除いて適当な大きさに切り、柔らかく茹で、マッシャー等で潰しておきます。
- 2 ①のカボチャと白あんを混ぜ合わせます。
 白あんは砂糖(分量は好みの甘さ)と牛乳(少量)で代用することが可能です。