大垣桜高等学校　トピックス（ＳＰＨ）　　掲載日　　平成 28 年 11 月 11 日

おすすめ米粉レシピ　NO．１

私たち食物科はＳＰＨ事業として、岐阜県産食材、地域食材の品種や特徴を調査・研究しその特徴を生かした料理の提案をしています。地元のブランド野菜「にしみのブランド」と地元の米「はつしも」の米粉を使ったおすすめレシピを考えました。作ってみてください。

もっちり米粉団子のコンソメスープ

☆材料☆　（４人分）

米粉団子
- 白玉粉　２０g
- 米粉　２０g
- 水　大さじ４
- 白菜　１２０g
- しめじ　１２０g
- 顆粒ブイヨン　小さじ１　１/３
- 水　７００ml
- みりん　大さじ２
- 薄口醤油　大さじ１
- 塩コショウ　少々

☆作り方☆

①米粉と白玉粉をボウルに入れ水を加えながら、耳たぶの固さになるまで練る。一口大の大きさに丸める。**＊固さは水の分量で調節する。**

②①を沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら取り出して水につける。

③白菜は短冊切りにして、しめじは石づきをとり、小房に分ける。

④ブイヨン、水、みりん、薄口醤油を沸騰させ、①を入れて火にかける。

⑤③を④に入れ、塩コショウで味を整える。

米粉を入れることで、白玉粉のみよりも弾力があるもちもちした食感になります。

米粉団子を煮物に入れてもおいしいです！

米粉衣の揚げ出し豆腐～梅肉ソース～

☆材料☆　（４人分）

- 木綿豆腐　1/2 丁
- なす　１本
- 玉ねぎ　１玉
- オクラ　1/2 本
- だし汁　150ｍｌ

～梅の餡かけソース～
- 薄口醤油　10ｍｌ
- 砂糖　小さじ 1/2
- みりん　小さじ１
- 練り梅　小さじ 1/4

☆作り方☆

①木綿豆腐は軽く重しをして水気を切る。（約 30 分）。

②①の豆腐を一口大に切り、米粉をしっかりと付けて 170 度で３分揚げる。

③なすと玉ねぎは輪切りにし、米粉を付け 170 度で１分半揚げる。

④オクラを塩茹でして縦半分に切る。

⑤練り梅以外の調味料をあわせて加熱し、水溶き米粉（水３：米粉２）でとろみを付ける。

⑥少し深めのお皿に盛り付け、最後に練り梅をのせる。

玉ねぎはつまようじなどで固定して揚げるとバラバラになりにくいです。