

米っこパーティー開催！米粉の魅力 再発見

SEKI 米粉倶楽部活動による“米っこパーティー”を企画・開催しました。12月17日（火）米粉レシピの考案とその試作・試食として“ハッシュド冬野菜”と“米粉マフィン”を作りました。“ハッシュド冬野菜”は、2024 米粉・米粉パスタ料理コンクールの入賞作品“ハッシュド夏野菜”をアレンジしたもので、コンクール審査でのご助言をもとに、カルシウム補給となるチーズやしらすと旬の食材を組み合わせました。手軽な調理方法、外観、栄養面の向上、年齢問わずおいしいと感じて頂けるよう材料や作り方等の話し合いを重ね、当日を迎えました。



〈材料（4人分）〉

ほうれん草	150 g
塩	少々
さつまいも	300 g
にんじん	100 g
ベーコン（4枚）	30 g
チーズ	60 g
しらす干し	30 g
米粉	120 g
水	100～130ml
コンソメスープの素(顆粒)	5 g
サラダ油	小さじ1

コンクール入賞作品
“ハッシュド夏野菜”



アレンジ



ライスペーパー

アレンジ

〈ハッシュド冬野菜〉



〈作り方〉

- ① 沸騰した湯に塩を加え、ほうれん草を茹でる。茹で上がったたら冷水にさらし、水気を絞り2cm程度に切る
- ② さつまいも、にんじん、ベーコン、チーズを1cm角に切る
- ③ さつまいも、にんじんを水から茹でる *さつまいもは形が崩れないよう茹ですぎに注意する
茹で上がったたら、ザルにあげておく
- ④ コンソメスープの素を水に溶かし、米粉と混ぜ合わせる *具材によって水分量が違うので水の分量は調整して下さい ①～③を加えさらに混ぜる
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、8等分にして丸くのせ、中火で焼く
- ⑥ こんがりとした焼き色がついたら裏返し両面に焼き色がついたら、ふたをして弱火でじっくり焼く（5分程度）お皿に盛りつけて完成

〈試作を終えて〉

さつまいもの皮の食感がよく彩りも映えた。腹持ちがよく、朝食やお弁当のおかずにおすすめ。冷めてもおいしい。ベーコンの塩味が強いのでしらす干しとベーコンの分量は好みで調整するとよい。ライスペーパーを使用すると成形しやすい。牛乳やスキムミルクを加えるとカルシウム向上につながる。減塩に配慮しコンソメスープの素は半量でも良い。



〈米粉マフィン〉

〈材料（7個分）〉

米粉	150g
ベーキングパウダー	6g
砂糖	20g
卵	1個
牛乳	70ml
こめ油	40g
塩	小さじ1/4
チョコチップ	15g



〈作り方〉

- ① オーブンを170℃に予熱する
- ② ボウルに米粉とベーキングパウダー、砂糖を入れてゴムベラでよく混ぜ合わせる
- ③ 別のボウルに卵を泡立て、牛乳、こめ油、塩を入れてよく混ぜる
- ④ ③に②を入れてゴムベラで手早く混ぜる
- ⑤ チョコチップを加えさらに混ぜる
- ⑥ 出来上がった生地をビニール袋に入れ、袋の先をはさみで切る。40gずつマフィン型に流し入れる
- ⑦ 170℃で30分、オーブンで焼く
- ⑧ 完成

〈試作を終えて〉

外はサクサク、中はしっとりと仕上がった。スコーンに近い食感。野菜を入れて惣菜系マフィンにできるのも米粉の魅力。チョコソースやジャムとの相性もよさそう。部活帰りのおやつに食べたい。夜食に補給すれば、毎日の予習もはかどること間違いなし!?



米っこレシピ つくってみてね