



JAめぐみの

JAめぐみの「農業の応援団」特別団員

岐阜県立関高等学校の生徒が考えた

米粉料理のレシピ集

関高校家庭クラブが米粉普及活動の一環として取り組む

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」の

2024年入賞作品を紹介します。



Think Globally. Act Locally.

米粉で守る 人・食・環境

SEKI

米粉倶楽部

米粉で、食料自給率アップ!

米粉・米粉パスタ料理コンクール

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」とは、JAめぐみの「農業の応援団」特別団員である岐阜県立関高等学校の家庭クラブが行う米粉普及の取り組みです。

関高校家庭クラブでは、「持続可能な社会の構築」を目指し、水田存続のために米の消費拡大・米粉普及活動に取り組んでいます。

関市内で米粉の利用促進を進めている農業生産法人PLUS株式会社やJAめぐみの、せき・まちづくりNPOぶうめらん、関市農林課、中部学院大学短期大学部とともに、地域と連携してこの活動を進めています。

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」は、関高生に米粉や米粉パスタを使った料理をする機会をもらい、地産地消や地元食材の消費拡大に取り組むことを目的に、2018年より開催し、今回で7回目を迎えました。

2年生全員が家庭クラブに入り、夏休みの課題としてオリジナルレシピの開発に取り組んでいます。

JAめぐみの・PLUS 株式会社が関高生の取り組みを支援！

PLUS株式会社は食材として使用する米粉・米粉パスタを、JAめぐみのは、地元食材の購入支援としてJAファーマーズマーケット「とれったひろば関店」で使用できる500円分の商品券を贈呈し、1回目より継続して活動の支援を行っています。



研究補助授与式(2024年7月5日)

JAめぐみの **とれったひろば 関店**

関市小屋名1436
TEL.0575-27-1255
営業時間:9:00~17:00
定休日:火曜日



農業生産法人PLUS株式会社

関市千足818-1
TEL.0575-36-2124
営業時間:10:00~17:00
定休日:土曜日・日曜日・祝日



JAめぐみでは、地元の農業や農畜産物の魅力を発信する「農業の応援団」の特別団員制度を設け、2022年4月1日に地産地消などの取り組みで連携する関高校を第1号に委嘱しました。

「農業の応援団」とは、県内農畜産物の購入や栽培を通じて、農業を応援してくれる人を増やそうと、岐阜県JAグループが2018年から展開している取り組みです。



2024 米粉・米粉パスタ料理コンクール

米粉・米粉パスタと身近な食材を使ったオリジナル料理を考えて、
地産地消と米粉の認知や普及に貢献しよう

コンクールでは、関市の農業生産法人PLUS株式会社の米粉・米粉パスタと地元食材を使ったオリジナルレシピを考案します。

米粉は自社栽培した岐阜県の代表品種ハツシモ米100%を製粉しています。
その米粉を使用した米粉パスタは、コシのある食感が特徴で、風味、色もお米ならではの味です。

■米粉部門

■米粉パスタ部門



米粉部門138点、米粉パスタ部門84点の計222点の応募作品の中から
協賛団体による特別表彰を行いました。

～ 特別表彰 ～

JAめぐみの賞	1名
とれったひろば関店賞	1名
米粉PLUS賞	1名
ぶうめらん賞	1名
セキのうりん賞	1名
中部学院大学短期大学部学長賞	1名
関高FRH賞	1名
関高家庭クラブ賞	1名



米粉・米粉パスタ料理コンクール表彰式(2024年11月28日)

SEKI米粉倶楽部 インスタやっています！ 『@komeko.club』

米粉の消費拡大を目標に米粉の普及・利用拡大に向けて米粉のおいしさや良さ、米粉活用のメリットを伝える活動をしています。インスタでは、米粉を使用したレシピを投稿したり、イベントなどをストーリーで発信しています。

フォローよろしくお願いします。



2024年
5月26日
(日)

SEKI米粉倶楽部活動紹介 「米粉料理のレシピ集」完成記念PRイベント

JAめぐみと関高校が共同制作した「米粉料理のレシピ集2023」の完成を記念して、とれったひろば関店でPRイベントを実施しました。

レシピ集の配布やレシピ集に掲載の「食欲増進! 鹿っ子ミンチと郡上みその和風パスタ」の試食の提供を通じて米粉商品や地元食材の消費拡大を呼びかけました。





JAめぐみの賞

みょうがた

いちじくと明方ハムの チーズクリームパスタ

レシピ考案者／塚原 煌翔さん

おすすめポイント

郡上の産物である明方ハムの塩味といちじくの甘みは相性抜群。1からメニューを考えて料理をするのは初めてでしたが、楽しく挑戦できました。家の畑でとれたいちじくは、フードマイレージゼロ！地元の食材を活かしたレシピは地産地消に貢献できます。

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジッリ

作った 料理の特徴・ 料理への思い

いちじくは、花を咲かせずに実をつけるので、“無花果”と書きます。子どもの頃、家族といちじくを食べた経験から、いちじくを使用したチーズクリームパスタに挑戦しました。1人前のパスタに2個のいちじくを使用しています。地元の産物で人気のある明方ハムを使用し、地産地消への貢献を心がけました。日頃いちじくを食べる機会が少ない人に、ぜひ味わってほしいです。

調理時間 20分 1人前 340円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 875kcal、たんぱく質18.2g
アレルギー特定原材料：乳

材料／分量（2人分）

※★は地域産物

米粉パスタ
（フェットウッチーネ）
…………… 160g
★いちじく …………… 170g
★明方ハム …………… 90g
ニンニク …………… 8g
生クリーム …………… 200g
オリーブオイル …………… 5g
あらびき塩こしょう …… 少々
粉チーズ …………… 40g
ベビーリーフ …………… 6g

作り方

- ①いちじくの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③明方ハムをいちょう切りにする。
- ④フライパンを中火にかけ、オリーブオイルをひき、ニンニクを炒める。香りがでたら明方ハムを入れて炒める。
- ⑤明方ハムに焼き色がついたら生クリームを入れる。
- ⑥米粉パスタを茹でる。表記時間より1分間短く茹でる。
- ⑦⑤のフライパンを再度中火にして、茹でたパスタと混ぜる。
- ⑧いちじくを入れて軽く混ぜ、あらびき塩こしょうで味を整える。粉チーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑨お皿に盛りつけ、ベビーリーフをのせたら完成。

工夫ポイント・ 地域の食材の解説など

工夫した点は、アレルギーに対応するため卵を使用しなかったことです。また、いちじくは家で採りたいいちじくを使用しています。簡単に調理でき、美味しく食べることができます。

審査員の講評

JAめぐみの特産の明方ハムを使用したレシピで、新しい食べ方の提案を考えていただけた点を評価しました。また、いちじくを使用された点も良かったです。いちじくを食べる機会が少ない人は多いと思うのでレシピを参考に多くの方が食べられると良いと思います。また、いちじくを他のフルーツに変えるアレンジレシピも楽しめそうです。



とれったひろば 関店賞

夏野菜もぐもぐ米粉パン

レシピ考案者／山口 いちかさん

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチェネ



フジッリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

野菜嫌いな妹に夏野菜を食べてほしいと思い、このパンを作りました。野菜は祖父母の家で収穫したものなど地元の野菜を利用し、地産地消への貢献を意識しました。

👉 おすすめポイント

味も食感も彩りもよく、もっと食べたいくらいでした。野菜本来の味も生かされており、飽きのこない美味しさです。調理するにあたり、“生地を40℃程度に保つこと”や“ガス抜きの理由”など疑問に思ったことを調べ、調理に生かすことができました。

🕒 調理時間 55分 🍷 1人前 236円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 427kcal、たんぱく質10.6g
アレルギー特定原材料：乳・小麦

材料／分量（4人分）

※★は地域産物

ケーキ型：角型

サイズ：20×30×8cm
（縦×横×高さ）

米粉 …………… 270g
強力粉 …………… 90g
インスタントドライイースト …………… 6g
砂糖 …………… 30g
塩 …………… 6g
牛乳 …………… 250ml
無塩バター …………… 30g
★トマト …………… 25g
★カボチャ …………… 25g
プロセスチーズ …………… 20g
★枝豆 …………… 15g
コーン（缶詰） …………… 10g

作り方

- ①トマト、カボチャ、プロセスチーズは1.5cm角のさいの目切りにする。
- ②枝豆は、沸騰したお湯で5分間茹で、中の豆を取り出しておく。
- ③米粉、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩をボウルに入れ混ぜる。常温において柔らかくした無塩バターと35～40℃に温めた牛乳をボウルに加え、さらに混ぜる。
- ④まとまってきたら手でこねる。
- ⑤④のうち、1/3を取り分け、コーンを混ぜる。
- ⑥生地にラップをかけ、30℃で50分間一次発酵をする。
- ⑦ガス抜きをして丸くまとめ、天板に並べる。
- ⑧5分間ベンチタイムを取る。
- ⑨40℃で30分間二次発酵をする。
- ⑩オーブンを190℃に予熱する。
- ⑪①と②をお好みの組み合わせでトッピングする。
- ⑫190℃のオーブンで20分間焼く。
- ⑬お皿に盛り付けて完成。

工夫ポイント・ 地域の食材の解説など

小さい子どもに“食べてみたい!!”と思ってもらえるよう、色鮮やかでかわいらしい見た目になるよう工夫しました。また、カボチャを「とれったひろば」で購入する際には、地域の農家さんにパンに合うカボチャの品種についてアドバイスをいただき、食材選びにもこだわりました。

審査員の講評

「野菜が嫌いな妹に夏野菜を食べてほしい」という大変良い動機に心を動かされました。苦手な野菜を食す機会から準備した事や健康にも地産地消にも良い取り組みが選考の基準となりました。また、子どもにも食べたいと思ってもらえるように見た目にも気を使った点も良かったと思います。これで野菜の消費も増えるといいですね。



米粉PLUS賞

夏を乗り越えよう！ さっぱりトマトの シュリンプミルクキーパスタ

レシピ考案者／森 芽生さん

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチェネ



フジッリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

この料理の特徴は、お子さんにも食べていただけるよう、カルシウムの豊富な牛乳をたっぷり用い、隠し味にチーズを加えまろやかにしたこと。また、夏の旬の食材としてトマトをたっぷり使用し、あっさりとした味わいに仕上がっています。暑い夏の季節でも食べると元気になれる料理を目指しました。

👉 おすすめポイント

岐阜県産、関市産の食材を使用したレシピを考えました。地域の方からいただいたニンニクとバジルの香りがトマトによく絡み、ぷりぷりのえび、隠し味のチーズで食欲増進！地域・夏の食材がたくさん入ったパスタです。



調理
時間 50分



1人前 278円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 498kcal、たんぱく質 39.9g
アレルギー特定原材料：卵、乳、えび

材料／分量（2人分）

※★は地域産物

米粉パスタ（スパゲッティ）
..... 200g
★ニンニク 10g
★トマト 400g
★玉ねぎ 100g
むきえび 150g
オリーブオイル 大さじ1
★牛乳 200ml
★卵 2個
シュレッドチーズ
（溶けるチーズ） 20g
コンソメスープの素（顆粒）
..... 4g
塩こしょう 少々
★卵黄 2個
バジル 適量
ブラックペッパー 少々

作り方

- ①米粉パスタを表記時間より2分間短く茹でる。
- ②ニンニクをみじん切り、玉ねぎを薄い半月切り、トマトを大きめのざく切りにする。
- ③みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで香りが出るまで炒める。
- ④③にトマト、玉ねぎ、えびを加えさらに炒める。
- ⑤トマトを潰しながら炒め、全体的にしんなりしてきたら牛乳を加え、混ぜる。
- ⑥⑤に茹で上がったパスタを入れ、弱火で2分間混ぜる。
- ⑦溶いた卵とチーズを入れて混ぜる。
- ⑧コンソメ、塩こしょうを加え調味する。
- ⑨できたパスタをお皿に盛りつけ、卵黄、バジルのをせ、ブラックペッパー振りかけて完成。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

クリームパスタを作るのに、関牛乳を使用しました。関牛乳は低温殺菌牛乳であるため、生乳の状態に近い自然なおいしさを味わえます。低温殺菌牛乳とは、65℃の低温度で30分かけて生乳本来のさらっとした風味を活かしつつ、しっかり殺菌した牛乳のことです。また、食材のほとんどは、岐阜県産や関市産など地域の方が生産されたものを使用し、地産地消を一番に考えました。

審査員の講評

米粉PLUS賞おめでとう
ございます。率直に食べて
みたい！調理してみたい！
見た目もきれいで食欲をそ
そられます。



ぶうめらん賞

ひんやり!ゆず香る つるむらさきと焼きとうもろこしのパスタ

レシピ考案者／野畑 滉朗さん

👉 おすすめポイント

つるむらさきの食感がアクセント、太めに切ったベーコンとぴったりにです。ゆずの香りとはちみつの甘み、鶏がらスープがよく合います。しょうゆ味の香ばしい焼きとうもろこしがパスタを引き立てます。好きなものを詰め込んだ夏らしいパスタです。

使用した
米粉食材は
コレ!



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジッリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

鶏がらとニンニクでしっかりとした味つけになるよう工夫しました。ベーコンととうもろこしの塩味が夏にぴったりです。また、とうもろこし以外を先に食べて、その後、とうもろこしを混ぜて食べ、「味変」もお楽しみください。

🕒 調理
時間 30分

👤 1人前 338円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 728kcal、たんぱく質10.9g

アレルギー特定原材料：－

材料／分量（2人分）

※★は地域産物
米粉パスタ(スパゲッティ)
…………… 200g
★ゆず果汁 …………… 大さじ4
オリーブオイル …… 大さじ6
…………… 大さじ1
はちみつ …………… 小さじ2
鶏がらスープの素
…………… 小さじ2
ブロックベーコン …… 80g
ニンニク …………… 1かけ
★つるむらさき …………… 30g
★とうもろこし …………… 80g
ブラックペッパー …… 適量
しょうゆ …………… 適量

作り方

- ①とうもろこしを茹で、粒をそぎ落とす。
- ②①をフライパンで焼き目がつくまで焼き、しょうゆを適量たらす。焼きとうもろこしの香りがしたらOK。トッピングとして別の器に移しておく。
- ③ボウルにゆず果汁、オリーブオイル大さじ6、はちみつ、鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
- ④ベーコンを拍子木切りに、ニンニクをみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、ニンニクとベーコンを炒める。
- ⑤④に③を加え混ぜ合わせる。
- ⑥米粉パスタを茹でる。
- ⑦流水でパスタをしめ、パスタを氷と一緒にボウルに入れておく。
- ⑧つるむらさきを熱湯で茹で、茹であがったら食べやすい大きさに切る。⑦に加え、冷やしておく。
- ⑨⑧の冷たくなったパスタとつるむらさきに⑤とブラックペッパーを加え、混ぜ合わせる。
- ⑩皿に盛り付け、中央に②を盛りつけて完成。

工夫ポイント・ 地域の食材の解説など

ゆず果汁は、上之保の果汁100%のものを使用しています。ゆずの旬は冬ですが、一年中ゆずの香りを味わえるのでおすすめです。関市田原地域のとうもろこしはとてもおいしく、特に甘みと香りが良いので、焼きとうもろこしにして食材の魅力を最大限に活かしました。

審査員の講評

関市のゆず、つるむらさき、とうもろこしを使用している点にぶうめらんとして魅力を感じました。つるむらさきの緑ととうもろこし、ゆずの黄色が鮮やかで見た目から食欲がそそられます！暑くて食欲がない時でもさっぱりたくさん食べることができて、夏バテも乗り切れそうです！



セキのうりん賞

環境と健康に朝日を灯す！ ゆず辛まぜうどん

レシピ考案者／土屋 寿太郎さん

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

この料理は、フードロス及び、米粉の消費量拡大のために作ったものです。家で消費した鮎の骨をどうにかして使えないかと考え思いつきました。地産地消にも貢献するため、鮎とゆずを使用しています。栄養バランスにも気を付けているため、若者の健康づくりにもおすすめの一品です。タレには、ゆずの酸味にゆず胡椒、豆板醤のピリっとした辛味が加わり、とても美味しいです。



おすすめポイント

上之保ゆずの風味と酸味が肉や野菜、うどんとマッチしてとても美味しかったです。米粉の中に鮎の骨を入れたことでカルシウム不足を補い、栄養面の向上とゴミの減量につながります。地産地消やフードロスにも目を向け、料理を楽しむことができます。



調理
時間 30分



1人前 282円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 479kcal、たんぱく質14.8g

アレルギー特定原材料：卵

材料／分量（2人分）

※★は地域産物

米粉 ……………130g
片栗粉 ……………40g
塩 ……………2g
熱湯 ……………120ml
★鮎の骨(廃棄分) ……………10g
★キャベツ ……………72g
★レタス ……………28g
★キュウリ ……………20g
★青じそ ……………2g
★ミニトマト ……………4個

④ おろししょうが ……………2g
おろしニンニク ……………2g
ごま油 ……………6g
すりごま ……………3g
酒 ……………12ml
みりん ……………12ml
砂糖 ……………12g
しょうゆ ……………30ml
★ゆずドレッシング ……………30ml
★ゆず胡椒 ……………2g

ひき肉(牛と豚の合い挽き)
……………100g
サラダ油 ……………小さじ1
豆板醤 ……………5g
★卵 ……………2個

作り方

- ①キャベツ、レタス、キュウリ、青じそをせん切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ②米粉に片栗粉、塩、熱湯、鮎の骨を粉末にしたものを加えて、まとまりが出るまで混ぜる。
- ③できた生地を平らに延ばし、麺状に切ってうどんを作る（太さは好みで）。
- ④鍋に湯を沸かし、③を熱湯で茹でる。麺が浮き上がってきたらざるにあげ水にさらした後、水気を切っておく。
- ⑤④をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を表面が白っぽくなるまで加熱する。
- ⑦⑥に⑤を加え、さらに豆板醤を加えて混ぜながら加熱し、水分が少しとんだら火を止める。
- ⑧うどんを皿に盛り付け、①と⑦、割った卵をトッピングして完成。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

工夫した点は、地域の食材である鮎の骨をうどんに練りこんだことです。スープなどに入れるより確実にカルシウムを摂取することができ、フードロスも減ることでしょう。うどん、肉、野菜をすべて一度に食べることで、栄養素もバランスよく摂取できます。また、地産地消にも貢献できるよう、ミニトマトや青じそは自家製のもの、ゆずドレッシングやゆず胡椒は「道の駅平成（関市武儀地域）」で購入したものを使用しました。

審査員の講評

フードロスと健康をテーマにした料理ということで、特に鮎の骨をうどんに練り込むという発想が面白く、どんな味がするか、大変気になりました。



中部学院大学 短期大学部 学長賞

ハッシュド夏野菜

レシピ考案者／渡邊 芽泉さん

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジッリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

子どもが好きな“ハッシュドポテト”にヒントを得て、「ポテト」を他の食材に変更すれば野菜嫌いな子どもでも美味しく野菜を食べられるレシピになるのでは、と思いました。また、より多くの方に楽しんでいただけるレシピにしたいと思い、食物アレルギーのある方にも食べて頂けるよう特定原材料等に指定されている28品目を使わないレシピにしました。

👉 おすすめポイント

5種類の旬の野菜を楽しめます。地域食材の直売所は、品質、量、価格の面で魅力的で、なにより新鮮です。冬には“ハッシュド冬野菜”と日本の四季折々の旬の食材を楽しめそうです。私たちにとって地産地消は特別なことではなく、身近な食材を楽しむことからスタートしたいですね。

🕒 調理時間 30分 🍷 1人前 160円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 249kcal、たんぱく質 5.3g
アレルギー特定原材料：－

材料／分量（4人分）

※★は地域産物

★ナス …………… 180g
★カボチャ …………… 120g
パプリカ …………… 70g
ベーコン …………… 70g
★オクラ …………… 120g
★とうもろこし …………… 100g

④ 米粉 …………… 90g
水 …………… 75ml
塩 …………… 少々
コンソメスープの素（顆粒）
…………… 5g

サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- ① ナス、カボチャ、パプリカ、ベーコンを1cm 角に切り、オクラを輪切りにする。
- ② カボチャを電子レンジ（600W）で1分間加熱する。
- ③ とうもろこしを可食部に分け、電子レンジ（600W）で3分間加熱する。
- ④ ボウルに①～③と④を入れてよく混ぜる。
※コンソメが固形タイプの場合は細かく刻み粉状にする。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひいて、④を適量落とし、丸く形を整えて焼く。
- ⑥ フライ返しで押さえつけ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ お皿に盛り付けたら完成。

工夫ポイント・ 地域の食材の解説など

学校で旬の食材を食べる利点を学んだので、旬の食材を使ったレシピにしました。今回は夏野菜で作りましたが、季節に合わせ食材を変えれば、日本の四季、自然のめぐみを楽しむことに繋がります。また、旬の野菜は栄養価が高いので、私たちの健康増進に役立ちます。地域の直売所で手に入れた食材を使えば、地産地消にも貢献できます。

審査員の講評

小さな子どもから大人まで楽しく食べることができる1品だと思いました。中に入れる野菜はその時々1番おいしいとびっきりの野菜を使用することによって栄養価も高くおいしさも満点だと思います。ここに更にキューブに切ったチーズなどを加えるとおいしさも栄養価も上がります。入れるものによっていろいろ楽しめる工夫のできる1品でした。



関高FRH賞

こどももおとなも！ 夏野菜のケークサレ

レシピ考案者／小松 蒼空さん

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

ケークサレは、フランス語で「塩味のケーキ」を意味するお惣菜ケーキです。本場フランスでは、家庭の冷蔵庫にある余った食材を混ぜ込んで作ることも…。その手軽さと、ケーキのようなかわいらしい見た目、そして、混ぜ込むことができる具材の組み合わせの楽しさ。これらの特徴に着目しました。色鮮やかな地元の夏野菜を混ぜ込み、“こどもからおとなまで”、気軽に、そして満足して食べられるような、そんな料理を目指しました。



おすすめポイント

米粉を使っているので、グルテンフリーで体にやさしく、子どもからお年寄りまでみんなで楽しめるレシピが完成しました。たっぷりの夏野菜は、ヘルシー＆色鮮やか。他の野菜でもアレンジができることが魅力です。



調理
時間 50分



1人前 103円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 168kcal、たんぱく質 7.2g

アレルギー特定原材料：卵・乳

材料／分量（4人分）

※★は地域産物

ケーキ型：角型

サイズ：7.5×17×8.5cm
(縦×横×高さ)

長ねぎ …………… 100g
ウインナー …………… 80g
★ナス …………… 50g
★ミニトマト …………… 25g
しょうゆ …………… 5ml
ごま油 …………… 15ml

〈生地〉

米粉 …………… 100g
ベーキングパウダー …………… 3g
ガーリックパウダー …………… 1g
塩こしょう …………… 1g
★溶き卵 …………… 100g
★牛乳 …………… 120ml

〈トッピング〉

ピザ用チーズ …………… 30g
白いりごま …………… 1g

〈ソースA〉

マヨネーズ …………… 15g
七味唐辛子 …………… 0.2g

〈ソースB〉

マヨネーズ …………… 15g
ケチャップ …………… 15g

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②長ねぎ、ウインナーを斜め薄切りに、ナスを半月切りにする。ミニトマトは半分に切っておく。
- ③フライパンでごま油を中火で熱し、②のミニトマト以外を入れて炒める。
- ④ウインナーから脂がでて、野菜がしんなりとしてきたらしょうゆを加えてさっと炒める。
- ⑤フライパンを火からおろして、粗熱をとる。
- ⑥ボウルに溶き卵と牛乳以外の生地材料を加え、よく混ぜる。
- ⑦⑥に溶き卵と牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ⑧型に⑦を流し入れ、④で用意した具材を、流し入れた生地の上にのせる。②で用意した生のミニトマトもここでのせる。
- ⑨ピザ用チーズと白いりごまをのせて、180℃のオーブンで30分間焼き、粗熱をとる。必ず様子を見ながら焼き、焼き色がつきすぎる場合にはアルミホイルをかける。
- ⑩ソースA・Bの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ⑪⑨を食べやすい大きさに切り分け、⑩を添えて完成。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

一つ目は、食材の色鮮やかさです。トマトの赤、長ねぎの緑、ナスの紫、ソーセージのピンク、そして生地の黄。夏野菜をうまく取り入れながら、食欲をそそる見た目になりました。二つ目は、「食べた！」という満足感です。具材を少し大きめに切ることで、具材のゴロゴロ感を出しました。また、味付けには、しょうゆ・ガーリックパウダー・ごま油を用い、ガツンと味わえる調味にしました。さらに、唐辛子・ケチャップの二種のマヨソースを添えることで、途中で味変もできます。この二点を工夫して、「視覚・食感・味覚」で満たされる料理を目指しました。

審査員の講評

野菜を美味しく食べられそう。つつい「こども」も「おとな」も手を出したくなり、口に運びたくなるメニューですね。楽しく話をしながら美味しく野菜を楽しめそうです。



関高家庭クラブ賞

カラフルタルト

レシピ考案者／松本 悠里さん

おすすめポイント

植物性原料のみ、8大アレルギー排除。ヴィーガン、プラントフードに配慮したレシピです。今回は、8大アレルギーを使用せず、誰が食べてもおいしいと思ってもらえるスイーツやおかずを作りたいという強い思いがありました。家族が美味しいと言ってくれて自信ができました。

使用した
米粉食材は
コレ！



米粉



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジッリ

作った
料理の特徴・
料理への思い

タルトと聞くと一般的にフルーツタルトを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、フィリングによっては料理の一品となり、食事を一層楽しむことができると思いこのレシピを考えました。私は、アレルギー対応食は「美味しくないのでは？」という誤解があると感じています。アレルギーに対するネガティブなイメージを変えることで、多くの人が食事を楽しみ皆と一緒に同じものが食べられる、その喜びや希望を今回の料理に込めました。

調理時間 60分 ￥ 1人前 500円 ※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）：エネルギー 315kcal、たんぱく質4.4g
アレルギー特定原材料：－

材料／分量（4人分）

※★は地域産物

ケーキ型：マフィン型

サイズ：7×3cm(直径×高さ)

米粉 ……………70g
片栗粉 ……………19g
砂糖 ……………22.5g
塩 ……………ひとつまみ
アーモンドパウダー ……………30g
かどやの太白ごま油
……………大さじ3、適量（型に塗る分）
無調整豆乳 ……………大さじ1～2

〈フィリング〉

砂糖 ……………大さじ2
米粉 ……………大さじ1
豆乳 ……………95ml

★じゃがいも ……………50g
塩 ……………少々
★キュウリ ……………10g
ベーコン ……………10g
マヨネーズドレッシング ……………小さじ2

バナナ ……………60g
★ブルーベリー ……………25g
★ミニトマト ……………100g
豆乳チーズ ……………10g
シナモン ……………少々
粉糖 ……………少々
ミント ……………適量

作り方

- ①生地を作る。ごま油と豆乳以外の材料をボウルに入れスプーンで混ぜる。
- ②粉がなじんだら油を加え混ぜる。
- ③サラサラの状態なら豆乳を少しずつ足す。ただし、入れすぎると生地が固くなるので注意する。生地がまとまるようになったら、手でおさえるようにしてひとまとまりにしていく。
- ④マフィン型にごま油をぬる。
- ⑤まとまった生地をとり手で平たくして、型に押さえつけ、型に合わせいく。
- ⑥生地にフォークで穴をあける。
- ⑦180℃に予熱したオーブンで20分間、きつね色になるまで焼く。
- ⑧焼きあがったら型のまま冷やす。
- ⑨フィリングを作る（型を焼いている間に作るとよい）。

【豆乳カスタードクリーム】

- ①鍋に砂糖、米粉、豆乳の順に入れ混ぜる。
- ②とろみがつくまで加熱する。
- ③皿に取り出し、冷蔵庫で冷やす。

【ポテトサラダ】

- ①じゃがいもの皮をむき塩茹でにして、熱いうちにつぶす。
- ②キュウリを輪切りにする。細切りにしたベーコンを焼く。
- ③じゃがいも、ベーコン、キュウリをまぜ、マヨネーズドレッシングを加えて混ぜる。

【その他のフィリング】

バナナは0.7cmの輪切りにする。ブルーベリー、ミニトマトは洗って水気を切っておく。

- ⑩型からタルトを取り外す、フィリングをのせる。
・豆乳チーズを入れオーブンで焼く+トマト
・豆乳カスタードクリーム+ブルーベリー+粉糖
・豆乳カスタードクリーム+バナナ+シナモン
・ポテトサラダ
- ⑪ミントを添え、お皿に盛り付けて完成。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

野菜やスイーツに地域の食材、旬の食材を使い料理を作りました。また、使用したブルーベリーやミニトマトは家で栽培したものを使用し、手軽にいつでも作れる食材を選びました。このレシピは、フィリングに使う指定食材はないので、季節を問わず、家にある食材を工夫して作ることができます。また、前日に作り余ったものなどを具材に使用することで同じものでも前の日とは違った楽しみ方ができるアレンジの魅力もあります。

審査員の講評

8大アレルギーを使用せず、植物性原料のみを使用したとのこと、様々な人が一緒に美味しくいただける素敵な作品だと思います。アレンジの幅も広くつくる過程も楽しむことができると思い選びました。



JAめぐみの「農業の応援団」特別団員
岐阜県立関高等学校の生徒が考えた
米粉料理のレシピ集

発行／  **JAめぐみの**

めぐみの農業協同組合

〒501-3802 岐阜県関市若草通一丁目1番地
TEL.0575-23-5151

編集／**めぐみの農業協同組合 営農部直販課**
〒501-3941 岐阜県関市小屋名1436
TEL.0575-27-1260

協力／岐阜県立関高等学校
発行／2025年3月