



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!



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2025年受賞作品を紹介します。



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8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」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(2025年7月7日)



関店

〒関市小屋名1436
☎ 0575-27-1255
🕒 9:00～17:00
🗓 火曜日



可児店

〒可児市坂戸59
☎ 0574-62-6023
🕒 9:00～17:00
🗓 火曜日



農業生産法人PLUS株式会社

〒関市千足818-1
☎ 0575-36-2124
🕒 10:00～17:00
🗓 土曜日・日曜日・祝日



Topics

SEKI米粉倶楽部活動紹介 学校給食へのメニュー提案&出前授業

関市学校給食センターさんにご協力をいただき、米粉を使用した献立を考え、学校給食で提供することを発案しました。

<学校給食提供メニュー>『さごしのムニエルホワイトソース添え』

(ホワイトソースに米粉が使用されています。)

また、地元小学校の5年生を対象に出前授業を行いました。米粉を使用するメリットについて、スライドを用いて説明を行うなど相互に交流を図りました。



出前授業



学校給食提供メニュー



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。



2025 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。

■米粉部門



■米粉パスタ部門



米粉部門85点、米粉パスタ部門94点の計179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

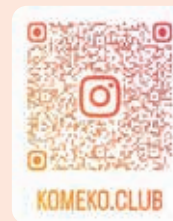


米粉・米粉パスタコンクール表彰式(2025年12月18日)

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。



JA
めぐみの
賞

マクワウリ米粉プリン

レシピ考案者／林 瑠花さん

工夫した点・地域食材の解説

このプリンの主役は、何と言っても関市産のマクワウリ(コウセキ瓜)です。小さく丸い形をした瓜の一種で、メロンに似たやさしい甘さが特徴です。料理に使われることが少なく、全国的な知名度は高くありません。そこで、マクワウリをより多くの人に知ってもらいたいと考え、スイーツの中でも特に親しまれているプリンと組み合わせて、小さい子どもから大人まで手軽に味わえるよう工夫しました。

審査員の講評

マクワウリを食材に選んで使ってくれたことをとても嬉しく思います。

マクワウリは直売所ならではの野菜で、根強い人気があり、生産者の方々も多くいらしゃいます。

食材に親しみをもってもらいたいという思いも素敵です。この料理をきっかけに米粉もマクワウリも今よりもっと普及すると良いです。

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

調理
時間 50分

1人前 56円
※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)

エネルギー 約135kcal
たんぱく質 約6g

アレルギー特定原材料

卵・乳

材料／分量(4人分) ※★は地域産物

★マクワウリ(皮と種を除いた正味) …200g
牛乳または豆乳 …… 300ml
米粉 …… 約20g
砂糖 …… 27g
卵 …… 100g
バニラエッセンス …… 少々(なくても可)

作り方

①マクワウリの下準備

皮と種を取り除き、200g分を小さく切ってミキサーにかけ、ピューレ状にする。

②米粉を溶かす

冷たい牛乳に米粉を加えてよく混ぜて、鍋に入れる。

③牛乳を温める

砂糖も加え、弱火で温めながら混ぜる。
※人肌くらい=指を入れて少し温かい程度

④卵液を作る

別のボウルで卵を割りほぐし、③の牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。

※卵が固まらないように、少しずつ

⑤マクワウリを加える

卵液にマクワウリピューレを混ぜ合わせる。
バニラエッセンスを加える。

⑥濾す、型に入れる

ザルやこし器で濾す。耐熱容器に流し込む。

⑦蒸すor焼く

蒸し器：弱火で15～20分
オーブン：160℃、湯せん焼きで25～30分

⑧冷やす

粗熱を取ってから冷蔵庫で2時間以上冷やす。

料理の特徴・ 料理への思い

まず何よりもこのプリンは、一般的なプリンと比べて、材料が少なめであるということが特徴です。スイーツの中でもあまり家庭で気軽に作れるものではないからこそ、米粉でいかに簡単に作れるか考えました。また、マクワウリをピューレにして入れたことで甘さ控えめになっており、甘いのが苦手な人でも食べやすいようにしました。ぜひ、ご家庭で作ってください。

とれたたひろば
関店
賞



コメノーラ!

レシピ考案者／服部 真歩さん

工夫した点・地域食材の解説

工夫したところは3つあります。1つ目は手軽さです。材料を少なく、調理手順を単純にしました。2つ目は低アレルギーであることです。グラノーラ自体は、8大アレルギー不使用です。3つ目は健康効果が高いことです。食物繊維が豊富に含まれるオートミールや血糖値の急上昇を抑える低GI食品を使用しているため、美容・健康意識が高い人のニーズにも応えています。

審査員の講評

「コメノーラ!」のネーミングが上手でした。栄養面やアレルギー、健康面でよく考えられている作品です。また、保存も1週間できるという事で、忙しい朝でも手軽に食べられる食材に調理されていることに感心しました。各自で好きなヨーグルト、フルーツをのせて食べられることから、幅広い人に食べてもらえそうです。

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



フジリ



調理
時間

45分

(焼き時間30分含む)



1人前

400円

※一人分の費用

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 約660kcal

たんぱく質 約23g

アレルギー特定原材料

乳

材料/分量(2人分)

	オートミール	100g
	ナッツ(無塩) ※アーモンドを使用	45g
①	米粉	25g
	塩	1g
②	メープルシロップ	45g
	米油	43ml
	ドライフルーツ	お好みで
	プレーンヨーグルト	400g
	好きな果物	適量

作り方

- ①ナッツを食べやすいよう刻む。
- ②ボウルに①のナッツと、①の材料を入れて全体的によく混ぜる。
- ③②の材料をボウルに加えて、よく混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷いて、③を全体に広げ、150℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤一旦取り出して全体を混ぜる。
- ⑥再度オーブン150℃で15分ほど焼く。
- ⑦粗熱が取れたらドライフルーツを混ぜる。
- ⑧プレーンヨーグルトに完成したグラノーラをのせる。
- ⑨好きな果物をのせて完成。

料理の特徴・料理への思い

私は探究活動で米粉の消費拡大を目指して活動しています。米の消費が減る米離れが進む中、特に朝食において米を食べる人が少なくなってきました。それは朝食を準備するのに十分な時間が取れず、パンやグラノーラなどの手軽に準備できる食べ物に頼る人が増えたからです。その現状に着目し、手軽につくれて健康によい、米粉を使用したグラノーラをつくりました。

米粉
PLUS
賞

甘酒とトマトの米粉パスタ

レシピ考案者／長谷部 爽太さん



工夫した点・地域食材の解説

工夫した点は、地産地消を目的として地域の食材を取り入れた点と、夏など暑い時でもさっぱりとして食べやすい点です。地域の食材は、郡上市のトマトや関市産のパスタ、岐阜県産の大葉を使いました。また、大葉やレモン汁、トマトといった酸味があるものや、あっさりとした物を取り入れることで、夏バテをしやすい暑い日でも食べやすくなります。

審査員の講評

優しいあまさの甘酒が、トマトの酸味と大葉の香りを絶妙にまとめてくれます。

ヘルシーでありながら後味すっきりで、暑い日でもするする食べられる一皿です。グルテンフリーとは思えない満足度の高い味わいでした。

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



フジリ

調理
時間 20分

1人前 433円
※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）

エネルギー 約238kcal
たんぱく質 約126g

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 ……200g
甘酒 ……100ml
★フルーツトマト ……200g
ツナ缶 ……30g
★大葉 ……2g
レモン汁 ……10ml
塩こしょう ……少々

作り方

- 1 フルーツトマトを洗い4分の1サイズにカットする。
- 2 米粉パスタを7分半ゆでる。
- 3 大葉をみじん切りにする。
- 4 フルーツトマトと甘酒とレモン汁をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- 5 ゆでた米粉パスタを、水で冷やし氷水でしめる。
- 6 パスタと大葉をもりつけ、混ぜ合わせた④をかけて完成。

料理の特徴・ 料理への思い

この料理は「手軽につくれて、美味しい物を食べられるように」という想いから考案しました。この料理の特徴は、材料も少なく簡単な手順であり、短い時間でつくることができるため忙しい人でもつくりやすいことです。さらに、シンプルな料理であるため米粉パスタの食感を感じやすい料理だと思います。

ぶうめらん
賞

キウイとつるむらさきの カップケーキ

レシピ考案者／石原 汐莉さん

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

調理
時間 45分

1人前 100円
※一人分の費用

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 約293kcal
たんぱく質 約3.5g

アレルギー特定原材料

卵・乳

材料／分量(6人分) ※★は地域産物

カップケーキ型 5.5cm×5.0cm

米粉 150g

ベーキングパウダー 4g

無塩バター 100g

砂糖 100g

卵 100g

★つるむらさき 100g

★キウイフルーツ 240g

豆乳 15ml

作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②つるむらさきをゆでて水気を絞り、細かくする。
- ③キウイは皮をむき、飾り用に5mm幅で輪切りに6枚切る。残りは1cm角に切る。
- ④ボウルに無塩バターをクリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜ合わせ、砂糖を3回に分けてよくすり混ぜる。
- ⑤溶き卵を分離しないように5回に分けて、その都度よく混ぜ合わせ、豆乳を加える。
- ⑥みじん切りにしたつるむらさきを加え、粉を加えてゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる。角切りしたキウイを加え混ぜる。
- ⑦生地を型の8分目まで入れてキウイをトッピング。180℃のオーブンで35分焼く。竹串で刺して、生地がつかなければ焼き上がり。

料理の特徴・ 料理への思い

武芸川でとれたつるむらさきと、洞戸の特産品であるキウイを使用したカップケーキです。岐阜県の地元食材の知名度アップに貢献し、地産地消が増えるきっかけとなる料理をつくりたいという思いから、2種類の食材を使用し、食べやすさや作りやすさを意識して調理しました。簡単で見た目もかわいらしいカップケーキを通じておいしく地産地消をしてもらえたらうれしいです！

工夫した点・地域食材の解説

料理に使用したつるむらさきは、ビタミンや無機質が多く含まれる一方で、ほうれん草のような風味やえぐみがある食材です。そのため、普段おひたし等で食べられることが多いのですが、小さい子でも食べやすい料理に使えないかと考えて、とても甘いことで知られる洞戸のキウイと組み合わせました。家族みんなでおいしく、食べて栄養もとれるカップケーキにすることができました。

審査員の講評

独特な風味のするつるむらさきとほらどキウイを彩り良くカップケーキにしているところが素敵だなと思いました。食料の良さを活かしながら、関市の特産品をアピールしてくれていて、実際に食べてみたくなりました！



セキ
のうりん
賞

米粉モチモチ トルティーヤ

レシピ考案者／松田 千愛さん

工夫した点・地域食材の解説

アレルギーがある方でも食べられるように、小麦、卵は使用していません。パサつかないようにベーキングパウダーを使い、水の量も調整し、もちもち食感を目指しました。

地元、関市産の新鮮なレタス、にんじん、むらさきキャベツ等を包み、地産地消への貢献を心がけました。カレー味にはカレーにチーズをのせる感覚で、チーズクリームソースをつけると味がマイルドになりおいしいです。

審査員の講評

工夫がよく伝わるトルティーヤで野菜嫌いでも食べやすそう。発想や取り組みが素晴らしい商品化も期待できます！！

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



フジリ

調理
時間 50分

1人前 400円
※一人分の費用

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 約350kcal
たんぱく質 約4g

アレルギー特定原材料
乳

材料／分量(4人分) ※★は地域産物

<トルティーヤ皮>

米粉……………200g

ベーキングパウダー……4g

塩……………2g

水……………135ml

オリーブオイル…………20ml

<ソース>

豚ひき肉……………300g

ケチャップ……………45ml

ウスターソース…………30ml

ニンニクチューブ………適量

砂糖……………3g

しょうゆ……………5ml

<具材>

★人参……………100g

★レタス……………5～6枚

★むらさきキャベツ…200g

<チーズクリームソース>

バター……………20g

牛乳……………200ml

塩……………1g

コンソメ……………1g

とろけるチーズ………40g

作り方

- ①米粉、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。(カレー粉もこの時に入れる)
- ②水を加え混ぜる。生地の様子を見ながら、水の量は調整する。
- ③粉っぽさがなくなるまで生地を練り、オリーブオイルを加える。
- ④よくこね8等分して丸め、棒でうすく伸ばす。
- ⑤少し大きめに伸ばし、フライパンで中火で両面焼く。
- ⑥ひき肉を炒め、調味料を加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑦中に包む野菜をカットし、トルティーヤ生地にソースを伸ばし、好きな野菜を包む。
- ⑧好みで後付けで、チーズクリームのソースをつけて食べたり、レタスでさらに巻いて食べてもOK。

料理の特徴・ 料理への思い

幼少期からアトピー、アレルギーがあった私のために、母がグルテンフリーのパンを作ってくれた事を思い出しました。野菜が得意でない小さい子でもパクパク食べられるように、中のソースに甘みを足し、自分好みの味に変えて楽しんで食べられるように、カレー味トルティーヤも作り、チーズクリームも後付けで用意しました。

中部学院大学
短期大学部 学長
賞

夏も冬も乗り越えるための

まぜそば風肉味噌フェットウッチーネ

レシピ考案者／吉田 翔太朗さん

工夫した点・地域食材の解説

比較的甘めの孫六の味噌を使用することで、どんな人でも食べやすく、またアレンジの幅を持たせられるようにしました。岐阜県産の豚ひき肉とピーマン、関市産のニンニクを使いましたが、関市産のゆずやシイタケを使ってみるのもよいかもしれません。その他にも、夏バテ防止にニンニク、冷え対策に生姜が入っているため、厳しい夏も冬も乗り越えられるようになっています。

審査員の講評

今、流行りのまぜそば風に工夫したところが、老若男女に受け入れられるものになっていると思いました。

夏はピーマンをつるむらさき等に変えたりと口当たりもよく、すると食べられる麺に変わりました。

生姜やニンニク等、味に深みが出る食材を組み合わせて、食欲の出る一品になっていると思いました。

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

調理時間 **32分**

1人前 **437円**
※一人分の費用

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 約715kcal
たんぱく質 約18.1g

アレルギー特定原材料

材料／分量(1人分) ※★は地域産物

米粉フェットウッチーネ……………80g

★豚ひき肉……………50g みりん……………7.5ml

★ピーマン……………50g 砂糖……………3g

ニラ……………15g ごま油……………30ml

生姜……………10g 水……………2.1L

★ニンニク……………5g 片栗粉……………4.5g

★味噌……………18g 海苔……………2g

しょうゆ……………5ml

作り方

- ①鍋に2Lの水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰を待っている間、生姜、ニンニクをみじん切り、ピーマンを一口大に切る。
- ③フライパンにごま油を15mlひき、生姜、ニンニクを入れて中火で炒め、香りが移り次第、豚ひき肉とピーマンを入れる。
- ④鍋のお湯が沸騰し始める頃合いのため、フェットウッチーネを入れて、9分ゆでる。
- ⑤味噌、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。水100mlと片栗粉も別容器に量り、混ぜ合わせる。
- ⑥豚ひき肉に火が通ったら⑤を入れ、沸騰する直前まで煮詰め、弱火にして2分火にかける。
- ⑦ゆで上がったフェットウッチーネのお湯をきり、お皿に盛り付け、ごま油15mlと混ぜ合わせる。
- ⑧⑥を⑦に盛り付ける。
- ⑨ニラを刻み、海苔をちぎって盛り付けて完成。

料理の特徴・料理への思い

小麦や卵のアレルギーがある人でも食べられて味が絡みやすいという点に着目して、今回レシピを作りました。夏バテ防止のニンニクに冷え対策の生姜を入れており、まぜそば風の Pasta として、ピーマンを他の野菜に置きかえることで、四季を通して楽しめ、お米や様々な食材とマッチする味噌で食べやすくなっている一品です。

関高
FRH
賞

タ コ デ コ メ Taco de Come! (米粉タコス)

レシピ考案者 / 市原 椰奈子 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

調理
時間 30分

1人前 275円
※一人分の費用

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 約266kcal

たんぱく質 約11.3g

アレルギー特定原材料

—

材料 / 分量 (4人分) ※★は地域産物

<生地>

米粉 …… 100g

ベーキングパウダー …… 2g

塩 …… 1g

水 …… 70ml

オリーブオイル …… 10ml

<ソース>

あらびき肉 …… 100g

★ピーマン …… 100g

サルサソース …… 120ml

ウスターソース …… 5ml

ケチャップ …… 5ml

<具材>

レタス …… 120g

チーズ …… 80g

トマト …… 150g

作り方

<トルティーヤ生地をつくる>

- ①米粉、ベーキングパウダー、塩をよく混ぜる。
- ②水60mlを加えて混ぜる。
- ③様子を見ながら5mlずつ水を加える。
- ④よく練ったらオリーブオイルを加え、手でこねる。
- ⑤4等分にして丸め、麺棒で丸くのぼす。
- ⑥フライパンに置き、中火で焼く。

<ソース>

あらびき肉、みじん切りにしたピーマン、サルサソース、ウスターソース、ケチャップを混ぜて電子レンジで1~2分あたためる。

<トッピング>

- ①トルティーヤにソースをのせる。
- ②千切りにしたレタスを適量のせる。
- ③チーズをのせる。
- ④さいの目切りのトマトをのせる。

工夫した点・地域食材の解説

タコスのソースの中に郡上高校園芸科学科栽培のピーマンをみじん切りにして、通常のタコスよりも彩りを豊かにさせました。また、米粉でつくるタコスのトルティーヤをできるだけ薄くのぼして食感がよくなるように工夫しました。この生地をつくる工程での苦労は大きかったですが、食感と味との絶妙によいバランスを持たせることができました。

審査員の講評

地産地消ではありながら、高校同士の交流要素もあるのがすばらしい。

郡上高校園芸科学科が育てたピーマンを使い、元々メキシコ由来のタコスを、日本の米粉のトルティーヤで作ったという、様々な要素が楽しい料理ですね。

歯ごたえも考え、薄い生地にも工夫したところもすばらしいです。ぜひ食べてみたいです!

料理の特徴・料理への思い

通常のタコスなら、包むトルティーヤが小麦でつくられるのですが、このタコスは小麦ではなく、米粉を使ってトルティーヤを作りました。アレルギーのある方でもグルテンフリーで気軽に食べられるタコスを作ろうと思い、この料理を考えました。

関高
家庭クラブ
賞

野菜たっぷり！
米粉のおはなばたけ
フォカッチャ

レシピ考案者／林 芽依さん

工夫した点・地域食材の解説

できるだけ関市、岐阜県産の新鮮でおいしい食材を使うようにしました。使用している全ての野菜とソーセージは岐阜県産のもので、岐阜県産の野菜をたっぷり食べられて、また、その甘みやうまみを活かした素朴な味付けのレシピなので、とても体に優しいです。そして、豆乳ヨーグルトを使えば、アレルギーがある人もおいしく食べることができます。

審査員の講評

米粉の特徴である「ふわもち」を活かした生地が様々な野菜で彩られ、まさにお花畑のような見た目にとっても食欲をそられました。そして35分という短時間で生地から作ることができるという手軽さも魅力ポイントの一つだなと思いました。素材の良さを最大限に活かしたこだわりの一品ですね。

使用した
米粉食材は
コレ！



スパゲッティ



フェットウッチーネ



フジリ

調理
時間 35分

1人前 495円
※一人分の費用

栄養成分（1人当たり）

エネルギー 約695kcal
たんぱく質 約11.2g

アレルギー特定原材料
乳

材料／分量(2人分) ※★は地域産物

★ミディトマト …… 50g はちみつ …… 36g
★玉ねぎ …… 120g 菜種油(生地用) …… 30ml
★ズッキーニ …… 60g 塩(生地用) …… 3g
★ソーセージ …… 20g 塩(味付け用) …… 4g
米粉 …… 200g オリーブオイル …… 25ml
ベーキングパウダー …… 8g 菜種油(炒め用) …… 2.5ml
重曹 …… 2g
ヨーグルト(豆乳ヨーグルトでも代用可能) …… 200g

作り方

- ①ミディトマトは8分の1の大きさに、玉ねぎは薄切り、ズッキーニは半月切り、ソーセージは5mmほどの厚さに輪切りにする。
- ②炒め用の菜種油をフライパンにひいて、①で切った玉ねぎ、ズッキーニ、ソーセージを炒める。全体的に少ししなっとなって焼き色がついたら火をとめる。
- ③オーブンを200℃に予熱しておく。
- ④ボウルにヨーグルト、はちみつ、生地用の菜種油と生地用の塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤④に米粉を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

- ⑥⑤にベーキングパウダーと重曹を加え、泡立て器で30秒ほどすばやくしっかり混ぜる。
- ⑦⑥で完成した生地を、オーブンシートを敷いた天板を2枚用意して、1枚につき生地を半分ずつできるだけ素早く流し込む。
- ⑧⑦にオリーブオイルを半量ずつ回しかけ、ミディトマトと②の野菜、ソーセージも半量ずつのせる。このとき、玉ねぎを一番下に、全体にのせるとよい。
- ⑨⑧を200℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。焦げないようにたまに様子を見て、焦げすぎる場合は時間を短くする。
- ⑩焼き上がったフォカッチャに味付け用の塩をそれぞれ半量ずつふりかける。

料理の特徴・
料理への思い

米粉の特徴を活かしているのも、外側はカリッと内側はもちっと、2種類の食感を楽しめるようになっています。また、使われている野菜を季節ごとに変えて旬を楽しむこともできます。それから、見た目でも楽しんでもらえるように、お花畑に見えるような盛り付け方にしました。家にある材料で手軽に作れて盛り付ける過程も楽しいので、ぜひご家庭で作ってみてください。



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／ **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／2026年3月