



ホタテ貝柱と彩り野菜の黒米粉キッシュ
石井 ゆかさん (東京都)



第2回全国米粉料理コンテスト全国決勝大会が去る3月8日、東京・中央区の製粉会館で開かれました。栄えある全国グランプリ、全国準グランプリに輝いた3作品のレシピを紹介します。ご家庭やグループなどで作っていただくことにより米粉需要の拡大につなげていきます。

レシピのポイント

アレルギーのある方もない方も楽しんでいただけます。生地に黒米の玄米粉を使用。どのような粉でも作れますが、ホタテやソースの白も際立つよう黒米粉をチョイス。食物繊維、アントシアニンも豊富な食材です。ソースは、米粉と米粉フレーク(米粉100%パン粉)、豆乳。味付けは玄米と塩の発酵食品のおみそ調味料。彩りはイタリア国旗のイメージです。クリーミーソースとサクツ、パリツとした食感でお米の風味を残した新感覚キッシュです。

材料及び分量 (4人分)

(24×10×2.5 cm 長方形タルト型1台分)

生地	黒米粉	60g
	水	20g
	豆腐	20g
	グラニュー糖	6g
	オリーブオイル	10g
	塩	少々
ソース	豆乳	60g
	おみそ調味料	20g
	米粉フレーク	20g
具材	米粉	10g
	白ワイン	10g
	ホタテ貝柱	3個
	アスパラガス	3~4本
	プチトマト	4個
	米粉フレーク	適量
	オリーブオイル	適量

調理手順

【生地】

- ボウルに豆腐をほぐし入れ、水、グラニュー糖、オリーブオイル、塩を入れよく混ぜる。
- ①に黒米粉を入れ、ゴムべらでつぶすように混ぜ、次に手で混ぜひとまとめに丸める。
- ラップで挟み、麺棒で2~3mmの厚さに伸ばし型に敷く。
- オープン170℃で20分焼く。

【具材】

⑤アスパラガスは2cm、ホタテ貝柱は4等分し、プチトマトは1/2に切る。

【ソース】

- ボウルに豆乳とおみそ調味料を入れよく混ぜ、米粉、米粉フレーク、白ワインを加え混ぜ合わせる。
- 型から出した④の生地に⑥のソースを流し入れ、⑤のホタテ貝柱と彩り野菜を並べ、米粉フレーク、オリーブオイルを振りかける。
- クッキングシートを敷いた天板にのせ、オープン180℃で10分焼く。



米*米グラノーラ
赤星 静香さん (熊本県)



レシピのポイント

地元山都町特産の焼き米と米粉を使って人気のグラノーラに仕上げました。米粉を使うことにより、硬くなりがちだった焼き米がサクサクとした食感になりました。米離れしている若い人にも気軽に食べてもらえるように考えました。そのまま食べたり牛乳をかけたり、アイスクリームやヨーグルトに混ぜて朝食やおやつにも。

材料及び分量 (2人分)

焼き米	100g
米粉	40g
A ココナッツ	20g
ケルミ	10g
アーモンドスライス	10g
きび砂糖	15g
はちみつ	15g
B 柚子ジャム	15g
なたね油	15g
水	15g
C フルーツミックスドライ	40g
かぼちゃの種	5g

調理手順

- Aをボウルに入れ混ぜる。
- Bをなべに入れ火にかけとく。
- ①に②を混ぜる。
- 天板に③を平らに広げてオープン160~170℃で20分程度焼く(ナッツ類に焼き色が付くまで)。途中2~3回、固まりをほぐすよう木べらなどで混ぜる。
- あら熱がとれたら、Cのフルーツミックス、かぼちゃの種を混ぜる。



ゴボウとココアのチュロス
佐藤 貴彦さん (宮城県)



レシピのポイント

米粉の普及を広めるためには、単純なレシピで一般の家庭でも簡単に作れることを第一に考えました。このチュロスは米粉のみで作っているため外はカリカリ、中はもちもちの食感に仕上がっています。今回はゴボウを使いましたが、色々な野菜のパウダーに置き換えてもおいしく作れます。

材料及び分量

(1人2本で9人分)

水	225g
グラニュー糖	15g
A 塩	ひとつまみ
バター	30g
米粉	130g
B ベーキングパウダー	5g
ゴボウパウダー	6g
ブラックココア	3g
全卵	1個

調理手順

- Aの水、グラニュー糖、塩、バターをなべに入れ沸騰させる。
- ①をボウルに移し、Bの米粉、ベーキングパウダー、ゴボウパウダーを入れ混ぜ合わせる。
- ②に①を全卵を3回に分けて混ぜ合わせる。
- ③を1/3量と2/3量に分ける。1/3量を口金の付いた絞り袋に入れる(ゴボウ生地)。
- ④の2/3量にブラックココアを混ぜ合わせ、口金の付いた絞り袋に入れる(ココアとゴボウ生地)。
- ⑤をクッキングシートに12cmの長さでココア生地、ゴボウ生地、ココア生地の順に重ねて絞り出す(ココア生地でゴボウ生地をサンド)。クッキングシートをカッターなどで切り分ける。
- クッキングシートごと生地を160℃の油に入れ、真ん中のゴボウ生地がキツネ色になるまで揚げる。
- グラニュー糖に対してゴボウパウダー3%を合わせ(分量外)を絡める。

