Mama's キッチン

女性部　藤里支部　米田地区

白神風「山うど」と「舞茸」香る生米グラタン

■材料

生地
- 白米…180g（1cup）
  （冷蔵庫で一晩浸水させておく）
- (A)
  - サラダ油…20g
  - 砂糖…8g
  - 塩…3g
  - ぬるま湯（50℃程度）…110g
  - 卵…1個
- ドライイースト…3g

グラタン具材
- 白神山うど…1本
  （皮を剥いて薄切り）
- 白神舞茸…50g
  （食べやすい大きさに分ける）
- マヨネーズ…適量
- とろけるチーズ…適量
- 小分けカップ
  （耐熱性、電子レンジ可対応）

■作り方

(1)白米をザルにあげて、しっかりと水気をきる。
(2)ミキサーに(1)→(A)→ドライイーストの順に入れて、30秒くらいミキサーにかける。滑らかになるまで、3～4回繰り返して生地を作る。
(3)小分けカップに白神山うど、白神舞茸を入れて、その上に(2)の生地を適量かけて、500Wの電子レンジで3分（ラップはかけないで）加熱する。
(4)(3)にとろけるチーズをのせ、マヨネーズをかけて、グリルで焼き色が付くまで2分程度焼いたら完成。

■ポイント

生地を作る時、(2)では米粒が残らないように。
(4)は魚焼き器やオーブントースターでも可

『古代米茶』に『発酵あんこ』を添えて

■材料

- 発酵あんこ
  - 小豆…200g（水洗いした後しっかりと水気をきる）
  - 米麹…200g（よくもみほぐす）
  - 抹茶パウダー…適量
- 古代米茶
  - 古代米…0.5合

■作り方

発酵あんこ

(1)小豆を鍋に入れ、水を十分に浸かる程の水（分量外）を加えて中火にかけ、沸騰後さらに2分程茹でてからザルにあげる。
(2)(1)をボウルに入れ、800gになるように水を加えてから、炊飯器の“おかゆモード”で炊く。
(3)(2)をボウルに移し、重さが700～750g未満の場合はこの範囲まで水を加えてから、再度、炊飯器に戻し60℃くらいまで冷ます。
(4)(3)に米麹を加えて混ぜ合わせ、炊飯器の蓋を開けたまま保温スイッチを入れて、濡れ布巾を被せて、8～12時間発酵させる。（2～3時間毎によくかき混ぜる）
(5)全体がねっとりとして重さが800gになったら、ハンドブレンダーに入れてペースト状にしてから40g程度ずつ丸め、抹茶パウダーを振りかけたら完成。

古代米茶

(1)フライパンに古代米を入れ、弱火から中火で炒る。『パンッ、パンッ』と3～4回弾ける音がしたら、クッキングペーパーに広げ米花を冷ます。
(2)5g程度をお茶パックに入れてから、湯飲み茶碗に入れお湯を注いだら完成。

■ポイント

発酵あんこの(2)では小豆が柔らかくなっていればOK。まだ硬いようであれば再度“おかゆモード”で炊く。
古代米茶に発酵あんこを入れ、溶かしながら飲んでもデリシャス!

今月のメニュー

①白神風「山うど」と「舞茸」香る生米グラタン
②『古代米茶』に『発酵あんこ』を添えて

編集後記

新型コロナ対策としてのマスク着用について賛否両論ありますが、3月13日から屋内外を問わず個人の判断に委ねる方針が政府により決定されました。3年間にも及ぶマスクを着用しての生活からようやく解放されますが、この期間でマスクを着用した生活が当たり前になったため、マスクを外して外出することが、パンツを穿かずに出歩いているような不思議な感覚に。ようやく解放されたこの方針で新型コロナが再流行しては本末転倒。感染対策の基本である手洗い・うがいは怠ることなく、ふんどし締めなおして終息するまでみんなで頑張っていきましょう！

（小沼直久）

白神山地を背に営む農業と生活の応援団
JA広報しらかみ

発行日：令和５年３月15日　発行：あきた白神農業協同組合　編集：企画管理部企画管理課
〒016-0102　秋田県能代市字一本木47番地　TEL 0185−58−3000　FAX 0185−58−2002
Ｅメールアドレス　jaakitashirakami@shirakami.or.jp
ホームページ　http://akita-shirakami.jp
印　刷：㈱全農ビジネスサポート秋田支店