

おすすめレシピ

簡単かぼちゃプリン



藤里町粕毛
加藤 幸子 さん

一口メモ

かぼちゃの甘みを生かし、子どもから年配の方まで、喜ばれるお菓子です！

材 料 (6 人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・500g
 卵・・・・・・・・・・3個
 牛乳・・・・・・・・・・400cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 (カラメル)
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・大さじ1
 お湯・・・・・・・・・・大さじ1



作 り 方

- ① カラメルを作ります。テフロン加工のフライパンに、砂糖・水を入れて、中火で煮詰める。(絶対にかきまぜない！)
- ② キツネ色になり、泡が小さくなってきたら、火を止めて、お湯を加える。(はねるので注意!) マグカップの底に分けて流す。
- ③ かぼちゃは、種と皮を取り除き、レンジにかけて柔らかくして、うらごしする。
- ④ 卵は割って、ほぐしておく。
- ⑤ 牛乳に砂糖を入れて、煮て溶かしておく。沸騰させないこと。
- ⑥ ④に③と⑤を入れて、泡立てないように混ぜる。
- ⑦ ⑥をカラメルが入ったマグカップに分けて入れる。
- ⑧ オーブンでも良いが、茶碗蒸しを作る時のように、マグカップの6分目くらいのところまで、お湯がつかないようにして、中火で蒸して、完成。

米粉を使ったお好み焼き

米粉を使って美味しい料理を

J Aで平成 24 年度から稼働する“カンントリーエレベーター”に、米粉・大豆粉等を製造する製粉機を導入します。これにより米粉・大豆粉等の安定的な生産・販売が可能になります。J Aではそれらを利用して 6 次産業化を推し進め、農業と地域の振興を目指します。ここでは、その米粉を使った料理を紹介します。



〈材料〉

米粉 100 g
 レンコン 40 g
 キャベツ 100 g
 卵 1 個
 だし汁 200 g
 塩 少々
 豚バラ 6 枚
 わけぎ 1/3 束
 揚げ玉 大さじ 2

〈作り方〉

- ① ボウルにすりおろしたレンコン、卵、を入れて混ぜながら、だし汁と塩を加えてのばす
- ② ①に米粉と千切りにしたキャベツを加えて、生地に馴染むように混ぜ合わせる
- ③ 生地をフライパンに流し、わけぎ、揚げ玉、焼いた豚バラをトッピングする
- ④ 表面と裏面をしっかりと焼き、中央に竹串を刺して生地が付いてこなければ、出来上がり

米粉を使っているの、外はカリカリ、中はモチモチの食感がたまりません！

