

おすすめレシピ

紅白すあま



能代市扇田
藤原 道子 さん



一口メモ

滑らかな食感は米粉ならではの美味しさです！

材 料 (6 人分)

砂糖	240g
塩	1g
米粉	240g
水	350g
片栗粉	適量
食紅	適量

作 り 方

- ① 耐熱容器に砂糖 240g と塩 1g と米粉 240g を入れ、手でよく混ぜて、水 350g を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にラップをしてレンジ 500w で 10 分かいたら、木べらで軽く混ぜ、再度ラップをしてレンジ 500w で 5 分かける。
- ③ ②を濡れた布を敷いた蒸し器に入れ、10 分蒸すと餅ができる。それを容器に入れ、木べらでこねるように混ぜる。紅白にする場合は、2つに分け、一方に食紅を適量入れる。
- ④ ③を片栗粉を敷いた上にあげ整形するとできあがり。

米粉を使ったから揚げ

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〉

鶏もも肉	500g
米粉	大さじ 2
卵	1 個
しょうゆ	大さじ 1
ニンニク・生姜	1 かけ
はちみつ	大さじ 1
塩・コショウ	小さじ 1/2
砂糖	適量
サラダ油	適量

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を一口大に角切りして、はちみつ・しょうゆ・ニンニク・生姜を合わせたタレにしみ込ませ、10分ほど置く。
- ② 米粉・卵で衣をつけ、180度くらいの油で揚げる。
- ③ 7 割火が通ったら、いったん出して、食前に190～200度の高温で再度揚げて、カラリとした食感を出す。
- ④ 油をきったら、好みの野菜と一緒に盛り付けて、出来あがり。

米粉を使うことで、冷めてもカラリとした食感が保てます

