

# おすすめレシピ

## 米粉のロールケーキ



能代市二ツ井町麻生  
**簾内 喜代子** さん



### 材 料 (4人分)

- 米粉・・・・・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・100g
- 卵・・・・・・・・・・・・・4個
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・・適量
- 果物・・・・・・・・・・・・・適量

### 作 り 方

- ① 米粉はふるいにかけておく
- ② 卵は卵白、卵黄にわける。卵白は泡立て器でよく泡立て、砂糖を少しずつ入れ、混ぜ合わせる
- ③ ②に軽く混ぜた卵黄を入れ、軽く混ぜ合わせる
- ④ ③にふるいをかけた粉を入れ、ザックリ混ぜ合わせる(あまりかき混ぜない)
- ⑤ ④を180℃に予熱したオーブンに入れ、20～25分焼く。途中で竹串をさしてみて、竹串につかない程度になるまで焼く
- ⑥ 生クリームや果物などを巻いて出来上がり

### カボチャあん入りロールケーキの作り方 (奥のロールケーキ)

作り方の①の段階で、コーヒーをティースプーン2杯くらい混ぜる。後の工程は同じ。  
 中に巻いてあるのは、カボチャあん。カボチャあんは皮をむいたカボチャ500gを柔らかくなるまで茹でてつぶす。つぶしたカボチャに砂糖を300g位入れ、よく練る。練るときの火は弱火で調理して、完成。

# 米粉を使った冷製しゃぶしゃぶ

## 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〉

- 牛ももすき焼き肉 200g
- 米粉 30g
- ベビーリーフ 50g
- ヤングコーン 70g
- ミニトマト 70g
- オクラ 40g
- ポン酢 適量

### 〈作り方〉

- ① ベビーリーフを冷水で洗って水気を取り、ヤングコーンは熱湯で1分間ゆでて、冷水にとる。
- ② ミニトマトはへたを取って良く洗い、オクラは塩をよくすりこみ、へた部分はずして色良くゆでる。
- ③ 牛肉に米粉をまぶし、よけいな粉を落としたり、熱湯の中にさっと泳がず感じてしゃぶしゃぶして、冷水にとる。
- ④ 牛肉の水気を取り、野菜と共に盛りつけて、ポン酢をかければ、出来上がり。

米粉を肉にまぶすことで、固くならず、しかも滑らかな食感になります

