

おすすめレシピ

米粉の巻きもの



女性部 のしろ北支部
東雲地区のみなさん

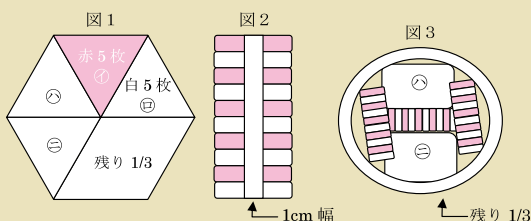


材料 (1本分)

米 粉	500g
サラダ油	40cc
白 砂 糖	400g
水	500cc
片 栗 粉	適量
食 用 ビ ー ト	適量

作 り 方 “たばねのし” (写真のような模様) の作り方

- ① 白砂糖100gを残して、米粉・サラダ油・白砂糖・水をかき混ぜて、蒸し器にさらしを敷いて、15～20分くらい蒸す。
- ② 熱いうちにすり鉢で少しつぶし、残りの白砂糖を加え、しっかりこねて円柱形にする。
- ③ 円柱形のを図1のように分け、赤は食用ビートで色づける。このうち、①と②を楕円形に5等分にして、図2のように重ね、中心を1cm幅で切り、3つに分ける。
- ④ 図3のように、1cm幅に切ったものを横にして、両脇に分けた2つを少し斜めにくっつける。さらに①と②を上下に取り付け、残った1/3を周りに巻き、下に片栗粉を敷いて円柱に形を整えて切れば完成。



米粉団子入り蒸し野菜

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	200g
豆 腐 (木綿)	1/2丁
豚バラ肉	6枚
白 菜	2枚
キャベツ	3枚
ニンジン	1本
ニ ラ	適量

〈作り方〉

- ① 野菜を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ② 米粉と豆腐を混ぜて、団子を作る。
- ③ 作った団子を熱湯の中に入れ、浮いてきたら取り上げる。
- ④ タジン鍋に野菜をのせ、最後に米粉団子と豚バラ肉をのせて、蓋をして10分弱火にかければ、出来上がり。

木綿豆腐と絹ごし豆腐で、2種類の米粉団子を作るのもオススメです！

