

# 私のお正月おすすめレシピ

## 大根もちの巻きもの



藤里町寺屋布

佐藤 蝶子 さん

### 一口メモ

お好みで、具材や大きさを変えてみてはいかかでしょうか？



### 作り方

- ① 大根の皮をむき、すりおろして軽く水気をきる。
- ② ①にうるち粉・もち粉を入れて混ぜる。これを3等分にして、クッキングペーパーの上で薄く伸ばす。
- ③ フライパンかホットプレートを使い、弱火でゆっくり両面を焼く。(表面が焦げないように)
- ④ 焼き上がった大根もち3枚に、味付焼肉・薄焼き卵・スモークサーモンを具にして巻く。それを4、5切れにして、きれいに皿に盛りつければ、出来上がり。

### 材料(2人分)

うるち粉・・・・・・・・・・100g  
 もち粉・・・・・・・・・・100g  
 大根・・・・・・・・・・10cm  
 味付焼肉・・・・・・・・・・2～3枚  
 薄焼き卵・・・・・・・・・・1枚  
 スモークサーモン・・・・・・・・3枚

# 米粉を使ったポテト揚げ

## 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〉

ジャガイモ 8個  
 米粉ミックス 200g  
 牛乳 100cc  
 卵 2個  
 ベーキングパウダー 小さじ2  
 砂糖 50g  
 パン粉 適量

### 〈作り方〉

- ① ジャガイモを4つに分けて切り、茹でる。
- ② 少し冷ましてから、串に刺す。
- ③ 米粉ミックスに、牛乳・卵・ベーキングパウダー・砂糖を入れて、良くかき混ぜる。
- ④ ③を串に刺したジャガイモに絡ませ、パン粉をつけて、油で揚げる。
- ⑤ 彩りにブロッコリーやトマトを添えて、皿に盛りつければ完成。

ジャガイモ以外の素材も使って、自分好みの串揚げを試してみてください！

