

# おすすめレシピ

## もちもちミックスまんじゅう



女性部 ニツ井支部

種梅地区のみなさん

### 一口メモ

サツマイモや甘納豆以外のものを使い、オリジナルまんじゅうにチャレンジしてみてください！



### 材 料 (3人分)

サツマイモ・・・・・・・・大1本  
 米粉・・・・・・・・80g  
 甘納豆・・・・・・・・適量  
 塩青豆・・・・・・・・適量  
 片栗粉・・・・・・・・15g  
 ベーキングパウダー・・・・小さじ1  
 砂糖・・・・・・・・500g  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 お湯・・・・・・・・70cc

### 作 り 方

- ① サツマイモを1cmサイズの角切りにして、水にさらす。
- ② ボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて良くかき混ぜ、お湯を加えて練る。
- ③ ②に水きりしたサツマイモ、甘納豆を加えて、良く混ぜる。
- ④ ③を型に入れて、強火で20分くらい蒸す。目安として、竹串でサツマイモをさして、スーと通ればOK。
- ⑤ 最後に、塩青豆をちらして彩りを添えれば、出来上がり。

# 米粉を使った、かき揚げそば

## 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〉(4人分)

米 粉 適量  
 そ ば 4人分  
 タマネギ 半分  
 ニンジン 1/3本  
 大根の身 1/3本  
 大根の皮 身で余った物  
 ネギ(青身) 少々  
 塩 適量

### 〈作り方〉

- ① 水に米粉を溶かして塩を入れ、さらに細かく切った野菜を全部入れて、良く絡ませる。
- ② ①を180度の油に入れ、形が出来るまでは箸でいじらず、反面がある程度固まったら、裏返す。
- ③ 表面にこんがり色がついて、カラッと揚げたら、ペーパーなどで余分な油を落とす。
- ④ 先に茹でておいた、そばの上にかき揚げを乗せて、ネギで彩りを添えれば完成。

米粉を使うことで、揚げた野菜の甘みが際立ちます。また、卵を加えて揚げれば、一味違った味が楽しめます。

