米粉・大豆粉を使ったレシピ

米粉のシュークリーム

材　料（４人分）

米粉	40g	サラダ油	大さじ２
卵	１個	水	50cc

カスタードクリーム

米粉	12g	卵黄	１個
砂糖	20g	バター	３g
牛乳	100cc	生クリーム	30g

作り方

(1)水とサラダ油を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして米粉を加え、１分くらい混ぜて火からおろします。
(2)(1)に卵を入れてねり混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにします。
(3)クッキングシートを敷いた天板の上に(2)を山形に形作ります。
(4)(3)にきりふきで水をかけ、200 度のオーブンで 15 分間焼きます。
(5)鍋に卵黄と砂糖、米粉を混ぜ合わせ、温めた牛乳を少しずつ加えながら煮ます。
(6)(5)を火からおろして冷やし、バターとホイップした生クリームを混ぜ合わせます。
(7)焼きあがったシューのあら熱が取れたら側面に包丁を入れ、(6)のカスタードクリームを詰めれば完成です。

ＪＡから、米粉・大豆粉の提供が可能となりましたので、個人・法人問わず、安心のＪＡ米粉・大豆粉を使ってみたいとお考えの方は、ぜひ営農企画課（55-0777）までご連絡ください

旬の食材を使ったレシピ

みょうがと夏野菜のサラダ

材　料（４人分）

みょうが	１本
ナス	1/2～１本
キュウリ	１本
セロリ	1/2 本
トマト	１個
枝豆	100g
塩	大さじ 1.2/3

作り方

(1)ナスは１cm幅に、キュウリは 1.5cm幅に切り、ミョウガは縦半分に切って斜め薄切りにします。またセロリやトマトは、他の野菜に合わせて切ります。
(2)ビニール袋にナス、キュウリ、ミョウガ、セロリ、塩を入れ、空気を入れて袋の口を持ち、塩を全体にからめるように袋を振り、空気を抜いて４～５分置きます。
(3)野菜がしんなりすれば、袋ごとかるくもみ、更にしんなりすれば水洗いし、水気を絞ります。トマトとドレッシングを合わせ、全体に混ぜて器に盛り、枝豆を散らせば完成です。

乙女座（8・23～9・22）落ち着いた心境で過ごせる月。やるべき作業を済ませたら、プライベートの充実に力を注いで。音楽鑑賞も幸運