

「エコープ国産米粉ミックス料理コンテスト」 最優秀賞レシピ紹介

JA全農では、本年3月末から5月末にかけて「エコープ国産米粉ミックス料理コンテスト」を実施。全国から192点もの応募をいただきました。たくさんのレシピの中から選ばれた最優秀賞2点のレシピをご紹介します。

デザート部門



最優秀賞「米粉のごまぼうかりんとう」

宮崎県中窪様の作品



調理時間：約45分

<作り方>

- ①ごぼうはタワシで洗い、水につけておきます
- ②ボウルにエコープ国産米粉ミックスを入れておきます。打粉として大さじ1を分けておきます。
- ③卵を割りほぐして牛乳大さじ2を入れて混ぜておきます。
- ④ごぼうは細かくみじん切りにして②に入れます。黒ごまと③も入れてよく混ぜ、耳たぶより少し固めになるまでこねます（牛乳で固さを調整）。
- ⑤④を3等分にし、打粉をしたまな板の上に麺棒でのばします。6cm×13cmくらいの長方形に形を整えます。
- ⑥3枚の生地のうち2枚は1cm幅に包丁で切り、1本ずつねじっておきます。
- ⑦残り1枚は5mmくらいの厚さになるように麺棒でのばして切り、1本ずつまな板の上で転がすようにして棒状にします（好みで短くしても可）。
- ⑧160℃くらいの揚げ油でじっくりと揚げて冷まします。
- ⑨底の広い鍋にAを入れ、火にかけます。木べらで焦がさないようにプツプツ煮つめます。
- ⑩⑧に⑨の揚げりんとうを入れてからめ、白ごまをふり入れます。

<材料> 4人分

エコープ国産米粉ミックス
 ……………200g
 卵……………1個
 牛乳…………大さじ2～3
 ごぼう…………50g
 黒ごま…………大さじ2
 揚げ油…………適量
 A 黒砂糖…………100g
 水……………100ml
 濃口しょうゆ…………小さじ1
 白ごま…………大さじ1

料理部門



最優秀賞「アスパラパン」

長野県竹下様の作品



調理時間：約30分

<作り方>

- * 5×10cmのクッキングペーパーを6枚用意
- ①Aをミキサーにかけて、ボウルに皮の材料と合わせて入れこね、ひとまとめにします。ラップをかけ冷蔵庫で休ませます。
 - ②フライパンにアスパラとベーコンを入れて軽く炒め、塩・こしょうし、6等分します。
 - ③①の生地を6等分にし、直径12cmくらいの円に薄くのばし、とろけるチーズと②を包み、形を整え、閉じ目を下にしてクッキングペーパーの上に置きます。同じものを6つ作ります。
 - ④フライパンに③を隙間をあけて並べ、中火にかけます。生地に薄く焼き色がついたら、フライパンの1/5くらいの高さまで水を加え、蓋をして5分蒸し焼きにします。蓋を開け、フライパンを揺すり中の水分をとばします。

<材料> 4人分

皮 エコープ国産米粉ミックス…200g
 ベーキングパウダー…………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 オリーブオイル…………大さじ1
 A アスパラ……………30g
 水……………80ml
 具 アスパラ(斜め薄切り)…60g
 ベーコン薄切り(短冊切)…3枚
 塩・こしょう……………各少々
 とろけるチーズ……………60g

商品紹介 エコープ国産米粉ミックス 200g×3袋

- 国産米粉6、国産小麦粉4の割合で配合しています。
 - 国産米はケーキなどのお菓子作りに使えるように細かく製粉しました。
 - ピザやナン、おやきといったお惣菜系の料理にも利用できます。
- 原材料：米粉（国産）、小麦粉（国産）、砂糖、膨張剤、油脂、食塩、酵母エキス
 賞味期間：製造日から9ヶ月
 アレルギー特定原材料：小麦
 ※本製品の製造工場では「卵」、「乳」を含む製品を製造しています。

