

## 米粉フェス in みはら ~グルテンフリー 米粉を使った料理教室~

### ●チキンソテーの米粉のモルナーソース掛け

材料（4人分）

米粉	大さじ2（16g）
※肉にまぶす米粉	大さじ1
鶏もも肉	1枚 → 4分の1に切り分ける
牛乳	300cc
白ネギ	1/2本
甘栗	4個～5個
ニンニク	1片
粉チーズ	10g
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

<つけ合わせ> さっと茹でておく。

カボチャ	適量
キノコ	適量
チンゲンサイ	適量



- 1, 鶏肉の筋を切りフォークで数箇所穴をあけ、塩コショウをし10分程度置く。
- 2, フライパンにオリーブオイル大さじ2を敷き、スライスしたニンニクを入れ中火で炒め香りがしてきたら取り出しておく。
- 3, 1の鶏肉に米粉を軽くまぶし、2のフライパンに皮目から入れ中火で焼いていく
- 4, 焼き色がついたら、裏返し蓋をして弱火で7～8分焼き、再度皮目を1分程度焼く。
- 5, 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ小口切りにしたネギを炒める。
- 6, ネギがしなっとなってきたら、四分の一程度に切った甘栗を入れさっと炒める
- 7, 牛乳に米粉とチーズを溶かしておく。  
Point ㊦ 米粉とチーズを入れたボールに、少しずつ牛乳を加え溶かしていくとだまになりにくい。
- 8, 6に4のフライパンの肉汁と7を入れ弱火で温め、全体を混ぜ合わせる。
- 9, とろみがついたら火を止め、塩と胡椒で味を整える。
- 10, 4の鶏を皿に盛り、9のソースを掛ける。※つけ合わせのお野菜はお好みで・・・

### ●米粉のフォカッチャ

材料（2～4人分） 直径24センチ～26センチのフライパン使用。

米粉(気流粉碎)	250g
てんさい糖	15g
ドライイースト	5g
ドライイーストを溶かす湯（35℃程度）	25g
ぬるま湯（35℃程度）	215g
オリーブオイル	15g
塩	4g
コショウ	少々
ローズマリー	適宜
粗塩	適宜




- 1, ボールに米粉を入れ真ん中にくぼみを作り砂糖を入れておく。
- 2, 小さな容器に25gのお湯を入れ酵母を振り入れて3分程度待ち、その後よく混ぜ、溶け残りをなくして1の砂糖の上に注ぐ。
- 3, 2にぬるま湯を注ぎしっかり混ぜ合わせる。  
Point👉 米粉により吸水力が違うのでお湯の量で調整する。
- 4, 粉っぽさがなくなったら、塩コショウを入れさらにオリーブオイルを入れしっかりと混ぜる。
- 5, フライパンに丸く切ったオーブンシートを敷き、4を流し入れ蓋をする。
- 6, 35℃の設定で30分程度発酵させる。(約2倍弱ふくらむまで)  
Point👉 夏場と冬場の室温に気をつける。オーブンに発酵機能がない場合オーブンやダンボールに熱湯を入れ庫内の温度が上がるように工夫する。
- 7, 6を弱火で10分程度焼き。下の面に焼き色が付き、上の面にも火がとおったら裏返し、もう片面にも焼き色がつくまで5分程度焼く。更に最後に蓋を取り1分程度焼く。(蓋にオーブンシートを載せ、蓋をしフライパンごとひっくり返し、ふたからフライパンに戻すと良い。)  
Point👉 フライパンにより熱伝導率が変わるので焼き時間は目安。
- 8, 網に取り出し刷毛でオリーブオイルを塗り、お好みでローズマリーを散らし、塩を振る。切るときは少し冷まし、包丁に薄くオリーブオイルを塗ると切りやすい。

### ●米麺ボロネーゼ

材料 (2人分)

米麺	2束
ミンチ	100g
玉ねぎ	100g
マッシュルーム	4個
ニンニク	1片
トマトホール缶	200g
オリーブオイル	大さじ1
湯	2L
塩	30g



- 1, 鍋にオリーブオイルを入れみじん切りにしたニンニクと玉ねぎを入れ炒め、香りがしてきたらやはり粗みじんにしたマッシュルームを入れさらに炒める。(お好みで塩ひとつまみ入れる)
- 2, 2にひき肉を入れさらに炒める
- 3, 3にトマトを潰しながら入れ、酸味が飛ぶまで煮詰める。
- 4, 鍋に塩を入れ(2Lの水に30g)米麺を茹でる。箸で時々かき混ぜほぐす。  
Point  あらかじめしっかりとほぐしておく。  
米麺により茹で時間が変わるので記載事項をよく読む。
- 5, 3に茹で汁をお玉1杯半程度入れ、鍋から麺をそのまま入れてソースに麺が絡むように混ぜ合わせる。(少しオリーブオイルを入れると麺がソースと絡みやすくなる。)
- 6, 最後に塩で味を整える。

### ●米粉カスタードプリン

材料 (2~4人分)

米粉	15g
全卵	2個
砂糖	35g
牛乳	200g

バニラエッセンス 数滴

はちみつやジャム 適量



- 1, 鍋に牛乳を軽く沸騰させ、粗熱を取っておく。
- 2, ボウルに全卵と砂糖を入れ、泡立て器ですり合わせる。

3, 米粉を1に少しずつ加えてしっかりと混ぜ合わせる。

Point📌 こし器でこすとさらになめらかに。

4, 2に3を半分ずつ加えて混ぜ合わせ、すべて混ぜたら鍋に戻して弱火にかけ、木ベラでゆっくりと練る。

5, ある程度とろみがついたら火を消し、バニラエッセンスをふりさらにしっかりと混ぜる。

6, 器に盛り冷蔵庫で冷やす。お好みでジャムやはちみつ等をつける。(酸味の強いソースは合わない)

Point📌 ひと手間かけて、絞り袋で絞り出すときれいな形状になる。

## ■ レシピ制作 ■

烏田いづみ

広島文化学園短期大学 コミュニティ生活学科教授

リプロ フードプロデューサー

食農連携コーディネーター

商品プランナー

ラピスラズリ 代表

## リプロ連絡先

広島市中区本川町2-1-9 川本ビル301 ラピスラズリ内

082-532-3160

090-4141-9027

