

平成21年度
地方の元気再生事業

米粉創作料理 コンテスト 本選作品集





入選作品

米粉の紀州ロール

●紀の川市／栗須一彰

和歌山の食材を生かし、米粉のもっちりした食感にゆかりのアクセントをつけました。

中に入れる梅鶏、ニンジン、インゲンに醤油味を付け、のりとの相性をよくしました。

作り方

- 1 焼いた鶏肉に茹でたインゲン、ニンジンを加えめんつゆをからめ炒め味をつける。
- 2 米粉にゆかり、水を加えてよく混ぜ、フライパンで薄く焼き上げる。
- 3 海苔の上に焼いた米粉をのせ、鶏肉、インゲン、ニンジンをのせて巻き寿司のように巻き上げる。
- 4 食べやすい太さに切って出来上がり。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉 大さじ4、ゆかり 小さじ1、
紀州梅鶏もも60g、ニンジン1/2本、
インゲン4本、焼き海苔1枚、
水、サラダ油



入選作品

しっとりみかんクッキーとみかんマドレーヌ

●紀の川市／野尻久江

白玉団子にみかんの搾り汁を加えるといい色になったので、クッキーでは?と思いつき、試してみることにしました。

また、クッキー生地を冷蔵庫でやすませる間にマドレーヌを焼きました。材料はほとんど同じで分量を変えるだけの砂糖、バター控えめのお菓子です。マドレーヌには、レモン皮のすりおろしを入れ、さらにさわやかに仕上がりました。

作り方

(クッキー)

- 1 ボールにバターと砂糖を入れよくねる。
- 2 1に卵を加えよく混ぜ、みかんの搾り汁を加える。
- 3 2によくふるった米粉とベーキングパウダーを加えて、さっくり混ぜる。
- 4 3を棒状に形を整え、冷蔵庫で1時間位やすませる。
(棒状のまま冷凍しておけば、急な来客の時にも、焼きたてでおもてなし。)
- 5 4を5mmぐらいの厚さに切り、170℃に熱したオーブンで15～20分焼く。

(マドレーヌ)

- 1 ボールに卵とグラニュー糖を入れ、湯せんにかけてながら混ぜ合わせたら、泡立て器で泡立てる。
- 2 Bを混ぜ合わせる。
- 3 1に2～3回ふるった米粉を入れ、さっくり混ぜ合わせたら、2を加え、丁寧に混ぜる。
- 4 焼き型に3を入れ、空気を軽く抜き、170℃のオーブンで10～15分焼く。



青洲の里は、麻酔薬を開発し、世界初の全身麻酔手術に成功した医聖「華岡青洲」の偉業を称え、その業績を後世に伝え健康創造をめざす施設です。青洲の住居兼診療所・医学校であった歴史的建造物「春林軒」をはじめ、華岡青洲と門弟達が残した、華岡流外科を今日に伝える貴重な資料を展示しています。人々の健康を願う青洲先生の想いは、医食同源の理念から、その生誕地である「紀の川市」が推進する食育のまちづくりにつながっています。その食育の拠点である「青洲の里」では、地場産の食材をふんだんに使った健康バイキングや米粉パンの販売など、地産地消・食料自給率の向上に貢献するべく、積極的に取り組んでおります。



華岡 青洲 1760～1835
はな おか せいしゅう

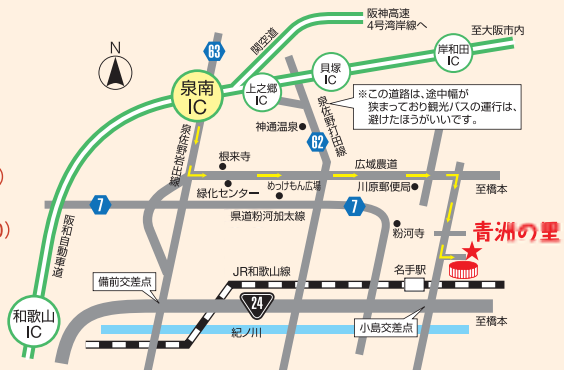


春林軒



展示室

☑和歌山県紀の川市西野山473番地
☑泉南ICから車で約1時間。
JR和歌山線「名手駅」から徒歩10分。
🕒10:00～17:00 (11月～2月は10:00～16:00)
🎫入館無料
(春林軒・展示室見学科／一般¥600・小人¥300)
🆓無料
🔥火曜日(火曜と祝祭日が重なる週は水曜日)
☎0736(75)6008
[財団法人 青洲の里事務局]



入選作品

茶がゆスープ

●紀の川市／児玉久美子

紀州の茶粥を米粉とほうじ茶でアレンジしてみました。
うめぼし・奈良漬け・金山時味噌・つくだ煮などでどうぞ。

作り方

- 1 米粉をほうじ茶2カップでよく混ぜて、20～30分浸しておく。
- 2 中火弱で粉っぽさとざらつきがなくなるまで、焦げ付かないようによく混ぜる。
- 3 しっかり練り上げたら少しずつほうじ茶を注ぎながら混ぜ、7～8分煮る。
- 4 仕上げに隠し味程度に塩小さじ1で味付けをする。

入選作品

rural cake (田舎のケーキ)

●伊都郡かつらぎ町／中村恵子

地元の食材を使って、
おいしく簡単に作れるフルーツケーキにしました。
しっとり感を出すために入れた「おから」は
米粉と同様、体にとっても良さそう。
秋から冬にかけておいしいさつま芋と干し柿を使いました。
ソースはほんのりさつま芋の味と香りがし、
さらにケーキをひきたててくれます。
味のアクセントとして梅ジャムを少し添えました。
お好みでどうぞ。

作り方

- (下準備) 干し柿は種等を除いて1cm角程度の大きさに切る。
さつま芋は火を通して皮をむき、半分は1.5cm角程度に切り、
残りの半分は裏ごししてソース用に準備しておく。
- 1 バターをすり混ぜて砂糖2/3を入れ混ぜる。
そこに卵黄を1個ずつ加えよく混ぜ、最後におからも入れて混ぜる。
その時にラム酒とラムフレーバーも一緒に入れる。
 - 2 卵白に残りの砂糖を入れてしっかり泡立てる。
 - 3 1の中に泡立てた卵白1/2強を入れて混ぜた所に
ベーキングパウダーを入れた米粉を混ぜ、
そこに米粉を少しまぶした干し柿とさつま芋、きんかんのシロップ漬け
(きざんだもの)を入れて混ぜ、残りの卵白を入れて、さっくり混ぜる。
170℃～180℃のオーブンで35～40分焼く。
焼けたら、あら熱をとってからトレーごとラップに包んで冷ます。
 - 4 (つけあわせ) 生クリームとさつま芋の裏ごし同量と
砂糖少々を混ぜてソースを作る。



材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

20×7×8 パウンド型1つ分
無塩バター110g、米粉100g、
みかんジャム50g、砂糖110g、
コーンスターチ10g、
卵110g(2個)、ベーキングパウダー 小1

入選作品

紀の里バターケーキ

●粉河高校食物部／大槻瑞穂

米粉と紀の川市のみかんを使って
パウンドケーキを作りました。
しっとりとした口当たりで、
1度食べるとまた食べたくなります。

作り方

- (下準備) バター、卵を室温に戻しておく。
米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを合わせふるう。
型に型紙を敷いておく。オーブンを180℃で予熱しておく。
- 1 バターを白っぽくなるまで混ぜる。
 - 2 1に砂糖を加えふんわりするまで混ぜる。混ざったら卵を加え混ぜる。
 - 3 ゴムベラに持ちかえ、粉類を入れ、さっくり混ぜる。
 - 4 だいたい混ざったら、みかんジャムを加え、混ざったら型に流しいれる。
 - 5 オーブンに入れ、180℃で35～40分焼く。
途中焼き時間残り15分で真真中にナイフで割れ目を作る。
- ※ みかんジャムの作り方
みかんの重さの半分の砂糖を2・3回にわけて、ぐわえて
おなべでコトコト煮る。

入選作品

枝豆の洋風蒸しケーキ

●粉河高校／高岸利嘉子

伊都地方や旧那賀町、粉河町で作られる、
くるみあんの素材である枝豆のピューレを使いました。
枝豆の自然な甘味と色を生かし、砂糖を控え、
生クリームでコクをつけてみました。
温かくても冷めても美味しく食べられます。

作り方

- 1 米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
蒸し器の蒸気を上げておく。
- 2 枝豆のピューレをボールに入れる。
次に砂糖→卵→生クリームの順によくかき混ぜながら加える。
米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを一緒にふるい加え、
最後に小さく切った栗の甘露煮を加える。
- 3 紙ケースに均等に分け、空気抜きをし、
強火の蒸し器でふきんをかけ約15分強火で蒸す。
竹串に生地が付いてこなければ完成。

入選作品

柿トッピングケーキ

●紀の川市／坂ノ上道子

JA紀の里産の富有柿の果肉のしっかりした甘い柿を利用しました。中身だけでは分かりにくいので上にトッピングしました。外はカリカリクッキー風、中はしっとりのケーキに仕上がってます。

作り方

- 1 柿1個を1cm角位に切っておく。
- 2 常温のバターとマーガリンに砂糖を加えて混ぜ、卵黄だけを混ぜる。
- 3 柿に米粉をまぶしておく。
- 4 米粉とベーキングパウダーをふるって混ぜておく。
- 5 **4**に**3**を入れて軽く混ぜる。
- 6 卵白をよく泡立ててメレンゲを作る。
- 7 **5**にメレンゲを入れてさっと混ぜて、アルミカップに入れあらかじめ温めておいたガスオーブンの170℃で30分焼いたら出来上がりです。

入選作品

花より団子 ウキ浮き月見亭

●田中小学校／田中優河

食紅で色をつけようと思ったら、母が自然の色がいいといたので、冷蔵庫に赤ピーマンと小松菜があったので、それで色をつけることにした。

作り方

- 1 赤ピーマンと小松菜は茹でて、水を入れてそれぞれミキサーにかける。
 - 2 **A**とミキサーにかけた赤ピーマンを混ぜ合わせ団子にする。
 - 3 **B**とミキサーにかけた小松菜を混ぜ合わせ団子にする。
 - 4 **C**をあわせ団子を作る。
 - 5 湯を沸かし、沸騰したら**2～4**の団子を茹でる。
 - 6 さつま芋は蒸してオーブントースターで焼いて、すりこぎでつぶす。はちみつ・牛乳・砂糖を入れ火にかける。
- とりとじしたら、火からおろして**5**の団子を浮かして出来上がり。

入選作品

とりとつくね芋の ふっくら揚げ

●紀の川市／宮本

芋と米粉のマッチング

作り方

- 1 **A**を混ぜ合わせ練る。
にんじんはすりおろして混ぜる。
浅草のりを切り、等分にした物をのせる。
- 2 160℃の油でゆっくりと中まで火が通るようにじっくり揚げて油をきる。



材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

A とりミンチ200g、米粉100g、つくね芋100g
浅草のり1枚、にんじん50g、揚げ油

入選作品

みかんDE シフォンケーキ&ロールケーキ

●紀の川市／田口高代

紀の川市産の米粉と同じく紀の川市産のみかんを合わせ、さっぱりとした風味と米粉の特徴であるモチモチ感のある生地に仕上げました。又、家にある材料ですぐに作れて、無駄なくできるレシピにしました。1つの生地で2種類のケーキが楽しめます！

作り方

(シフォンケーキ)

- 1 オープンを160℃に温めはじめる。
- 2 みかんを半分に切り、果汁を絞り必要分を取る。そのときみかんの果肉も入れておく。
- 3 卵白と砂糖でしっかりしたメレンゲを作る。
- 4 別のボールに卵黄・みかんの果汁・サラダ油を順に少しずつ入れよく混ぜる。
- 5 米粉を入れ、泡だて器でぐるぐるとよく混ぜなめらかな生地にする。
- 6 メレンゲをひとつくい**5**のボールに入れ、ぐるぐると混ぜてなじませる。
- 7 **6**をメレンゲのボールに戻し、メレンゲの泡をつぶさないようすくいあげるようにさっくりと混ぜる。
- 8 シフォン型に流し入れ、160℃で30分焼く。
- 9 焼きあがったらすぐに逆さまにして冷まし、あら熱をとる。
- 10 ポリ袋にいれて冷蔵庫で6時間～一晩置く。
- 11 (みかんジャムを作っておく) みかん果汁と砂糖を鍋に入れ、あくを取りながら弱火で20～30分煮詰めてジャムにする。
- 12 食べる直前に型から外す。
- 13 生クリームと砂糖を泡立てて、シフォンケーキに添える。好みでみかんジャムも添える。

(ロールケーキ)

- 1 **7**まで同じく生地を作る。
- 2 オープンシートを敷いた天板に生地を流し、表面をならす。
- 3 170℃で15分焼く。
- 4 焼けたら天板から外し、ふわっとラップをかけて冷ます。
- 5 (みかんカードを作っておく) 小さめのボールに卵をいれてほぐし、他の材料をすべて加える。火にかけたお湯で湯煎にしなから、なめかになるように混ぜ続ける。とろみがついたら湯煎を外し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 生地が冷めたらオープンシートをはがし、はがした面を下にして新しいオープンシートの上に置く。
- 7 生クリームを8分立てに泡立て、みかんカードとあわせる。
みかんジャムが余ってれば、生地に先にぬり広げ、その上にクリームをぬる。
- 8 ロールに巻き、冷蔵庫で1時間ほど置く。
- 9 カットして、あれば粉砂糖をふる。



材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

柿1個、米粉65g、
マーガリン・バター(半々)40g、
グラニュー糖25g、卵2個、
ベーキングパウダー 小さじ1/2、
アルミカップ 8個



材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

A 赤ピーマン50g、
水50g、米粉60g、
もち米粉20g、砂糖10g

B 小松菜50g、水50g、
米粉60g、もち米粉20g、
砂糖10g

C 黒ごま10g、水50g、米粉60g、
もち米粉20g、砂糖10g、
さつまいも200g、はちみつ20g、
牛乳800g、砂糖30g



入選作品

根菜米粉がゆ

●紀の川市／前田なお子

冬野菜、里芋など体をあたためる食材を中心にし、
やわらかい具と米粉のなめらかさは
体にやさしいホッとのおかゆです。

作り方

- 1 ごほうは皮をこそげ、乱切りにし、水に放ってアクをとっておく。
大根、にんじんは皮をむき一口大の乱切り、
里芋は皮をむき大きめの輪切りにしておく。
レンコンも皮をむいて一口大の乱切りにし、水につけておく。
大根葉は洗ってラップをして電子レンジで加熱し、小口切りにしておく。
- 2 なべに水とごほう、大根、にんじんを入れ5分煮、鶏ガラスープを入れ、
里芋、レンコンも加え、やわらかくなるまで煮る
- 3 塩、しょうゆで味を整え、分量外1カップの水で溶いた米粉を2に加え
混ぜ、粉がゆにする。
- 4 器に盛る直前に3にごま油を混ぜ、
器に盛った上に大根葉を飾る。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉1カップ、ごほう120g、大根200g、
にんじん100g、里芋250g、レンコン100g、
大根葉 適量、水6カップ、
鶏ガラスープの素 小さじ1、
塩 小さじ1/3、
しょうゆ 小さじ1強、
ごま油 小さじ1



入選作品

米粉のまんじゅう

●粉河高校食物部／入江祐貴子・児玉千紗

旧那賀地方で作られているくるみあんを使った。
時間がたつと硬くなるが、
レンジやフライパンで温めるとやわらかくなり、
一味違った味が味わえる。

作り方

- 1 米粉と片栗粉とベーキングパウダーと
モロヘイヤの粉を合わせてふるっておく。
蒸し器の蒸気を上げておく。
- 2 水と砂糖と塩を合わせておく。
- 3 合わせてふるっておいた粉に2の合わせた水を混ぜる
- 4 混ぜた生地を4つに分ける。
- 5 くるみあんを10gずつに分けてまるめておく。
- 6 1つの生地であんを包み、経木の上に置く。
- 7 蒸し器に並べて強火で20分蒸す。
- 8 完成。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉90g、片栗粉10g、
ベーキングパウダー大さじ1/2、
モロヘイヤの粉 小さじ1/2、
水80cc、砂糖 大さじ1/2、塩ひとつまみ、
くるみあん40g、経木4枚



入選作品

洋風米粉すいとん

●紀の川市／国木裕子

チャウダー風に仕上げたスープに
和の素材のとり合わせで、
心も体もほっこりする汁ものです。

作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、ベーコンは食べやすく切る。
さつま芋も食べよく切り、水にさらしておく。
- 2 なべにサラダ油を入れ、さつま芋以外の1を入れて軽く炒め、
だしを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 米粉に片栗粉を合わせ、水を少しずつ加えて
耳たぶくらいの硬さまでこねて、20個に丸めておく。
- 4 2のなべにさつま芋の水気を切ったものと黒豆を入れ
3を押しつぶしながら加えていく。
- 5 4に火が通ったら塩、酒、しょうゆで味を調え、器に盛って
黒しょうゆをふる。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

キャベツ150g、玉ねぎ120g、大根120g、
にんじん80g、さつま芋150g、ベーコン50g、
だし6カップ、サラダ油 小さじ1、米粉1カップ、
片くり粉 大さじ3、水適量、
茹でた黒豆 大さじ4、塩 小さじ1/3、
酒 適量、黒こしょう・しょうゆ各少量



入選作品

米粉の梅マドレーヌ

●紀の川市／上山和子

地元産の梅で作った梅びしおを練り込んだ、
ふんわり甘酸っぱい米粉マドレーヌです。

作り方

- 1 (メレンゲを作る)
ボールに卵白を入れ、グラニュー糖の2/3を2回に分けて加えながら、
ピンとツノが立つまで泡立てる
- 2 別のボールに卵黄を入れてほぐし、残りのグラニュー糖を加えて、
泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、さらに水を加えて混ぜ、
最後に米粉を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- 3 メレンゲの半分を2に加え、泡立て器でムラなく混ぜる。
残りのメレンゲを加え、ゴムヘラでつぶれないように、
ゆっくりとやさしく混ぜ、さらに梅びしおを加えて混ぜる。
- 4 3をマドレーヌの型に流し込む。
- 5 4を170℃に温めておいたオーブンで18分焼く。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉120g、卵黄(大)4個分、
グラニュー糖90g、サラダ油31g、水31g、
卵白(大)4個分、梅びしお60g、
マドレーヌの型13個

オーディエンス賞

紀の川市食育推進会議
会長賞

●紀の川市／和田 記代



米粉団子のグラタン

パスタ類の代わりに米粉団子を使ってみました。

お米の消費拡大が目的ということなので、米粉をたくさん使う料理をと思い作ってみました。

材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

米粉100g、玉ねぎ1個、しめじ1パック、
豆腐100g、むきえび(小)20尾、
塩 小1/2、牛乳2カップ、バター 大4、
米粉 大4
コショウ・粉チーズ・バター適量

作り方

- 1 米粉と豆腐をよく混ぜ、小さい団子をつくり平らにつぶして熱湯で浮き上がるまで茹でる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒める。すき通ったらえび、しめじを加え炒める。米粉を加え全体に混ぜ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 3 塩・コショウで味付けし、牛乳を加えとろみがつくまで煮る。
- 4 3の1/2を団子の茹でたものと混ぜる。
- 5 器にバターを塗り4を入れ上に3の残りを入れバターをちらし、粉チーズをふって200℃で10分程焼く



入選作品

野菜で元気!焼き

●和歌山市／塩谷美幸

紀の川市でとれる赤の野菜・青の野菜・黄の野菜を使って、米粉で焼きました。

ヘルシーに作りたかったので、こんにゃくを使いました。ご飯に梅干がよく合うので、梅干を使ってソースを作りました。

作り方

- 1 にんじん、じゃがいもはおろし金ですっておく。ネギは小口切にする。キャベツは細かく刻む。ブロッコリーは房に切り分けて茹でしておく。こんにゃくは一口大にスプーンで切り分けて、甘辛く炊いておく。ごまは炒っておく。
- 2 米粉を水でといて、1の材料と卵を入れる。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、2の1/4を入れて両面を焼く。(梅びしおを作る)
- 4 紀の川梅干を裏ごしし、砂糖とあわせて煮詰め、最後にみりんを入れてつやを出す。
- 5 4の梅びしおとマヨネーズを同量混ぜる。
- 6 3の焼きあがった上に、5の梅びしおマヨネーズをかけて食べる。



入選作品

金山寺みそ入りおやき・ゴマあん入りおやき

●那賀高校／和田侑子・長田日向子

和歌山県特産の金山寺みそを具に入れました。捨てられる大根葉を入れ、ビタミンCが豊富です。

作り方

- 1 生地を作る
Aの材料を混ぜ、あたためた牛乳を入れ発酵させる。
- 2 具を作る
Iフライパンにごま油を入れ熱し豚肉を入れ、みじん切りにした大根葉とせん切りにしたきのこを入れる。砂糖、しょうゆ、酒でからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
IIあんにゴマペーストを入れ、等分しておく。
- 3 生地に包み蒸す
Aの生地を12等分に分け2の具を入れる。ゴマあんには、生地に洗いゴマをつけ、10分蒸す。
- 4 フライパンに油を薄く敷き、両面をこんがり焼く。

材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

A 米粉300g、強力粉100g、
塩小さじ1、1/2、砂糖大さじ2、イースト15g、
サラダ油大さじ1、1/2、牛乳300cc、
金山寺みそ3g
I 大根葉200g、豚肉100g、エリンギ50g、
しめじ50g、ごま油大さじ1、酒大さじ2、
砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1、
水溶き片栗粉大さじ1、コショウ少々
II ゴマあん: あん100g、
黒ゴマペースト大さじ1、洗いゴマ適量



紀の郷蒸し

家の畑で作ったゆずを使った蒸しパンです。
黒豆に小麦粉をまぶし、混ぜました。下に南天の葉をひきます。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉60g、ゆず1個分、
砂糖100g、長芋70g、卵白1個分、
黒豆煮・小麦粉適量

作り方

- 1 長芋は皮をむいてすり鉢ですり、ボールに移して泡立て器で十分にホイップし、砂糖半量を少しずつ加えてさらにホイップします。
- 2 卵白をホイップし、残りの砂糖を3〜4回に分けてホイップし、1に混ぜ、黒豆煮に小麦粉をまぶしたもの、ゆずの皮のすりおろし半量と水、ゆずの果汁を合わせて50ccにしたものを混ぜます。
- 3 ホイップしたところに米粉をふり入れてきり混ぜ、型に流し、残りのゆずの皮のすりおろしを散らして、湯気のたった蒸し器で30分蒸します。
- 4 冷めたら切り分けて、皿に盛ります。



米粉の黒豆入りわらびもち

わらびもち粉の代わりに米粉を使うと食感がよりやさしくなり、
また黒豆は地場産の鞆渚の黒豆を使い、きな粉も黒豆の
きな粉を使用しています。

材料・使用量 (4人分又は作りやすい分量)

米粉50g、くず粉25g、砂糖10g、
水150ml、黒豆煮50g、
黒豆きな粉・砂糖・塩 適量

作り方

- 1 鍋に米粉、くず粉、砂糖を入れて混ぜる。水を少しずつ注ぎ、ダマができないように箸で混ぜ合わせる。
- 2 1を中火にかけ、鍋底から木べらでかき混ぜながら火を入れる。かたまりかけたら火を弱め、ダマがなくなり、なめらかになるまで5分ほど練り混ぜる。
- 3 最後に黒豆煮を混ぜる。
- 4 水でぬらしたスプーンですくい、すぐにきな粉にかからめる。

最優秀賞

紀の川市長賞

●兵庫県宝塚市／山脇 茂子

レンコン・ゴボウのお食事マフィン

朝食やおやつにぴったりのお食事マフィン。レンコンとゴボウの食感が楽しいです！マフィンの生地にバターをたくさん使っているので、具材はベーコンの油で炒めます。隠し味にバルサミコを使い、しっかりめの味付けをして、ネギとごまで風味をupさせています。トッピングはとけるチーズと黒ごまですがピンクペッパーを2〜3粒散らすと大人の味に変身です！米粉はグルテンが含まれていないので、粉をふるう必要も混ぜすぎずの心配もありません。ボール1つで気軽に作れるマフィンです。甘いマフィンとはひと味違う根菜たっぷりのからだにやさしいお食事マフィンです！

材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

40gの生地18個分or60gの生地12個分

(マフィン生地)

バター(有塩)140g、三温糖30g、
卵2個、米粉200g、ベーキングパウダー小1、
ベーキングソーダ小1/2、牛乳90cc

(具材)

レンコン10cm位、ゴボウ1本、
ベーコン2枚、ネギ1本、

A 酒 小1、だししょうゆ 小2、砂糖 小1、
バルサミコ小2、こしょう、すりごま(白)小2

(トッピング)

ピザ用チーズ、ごま(黒)、
ピンクペッパー

作り方

○具材

1 ゴボウはささがき、レンコンは1cm角に切り、
しばらく水にさらしてあく抜きをし、ザルに上げ水切りしておく。
ベーコンは5mm幅、ネギは小口切りにする。

2 フライパンを熱し、ベーコンを炒め十分油がでてきたら、
レンコン、ゴボウを入れ炒める。**A**の調味料を入れ味付けし、
ネギ、ごまを加え、火を止めさましておく。

○マフィン生地(材料はすべて常温にしておく)

1 ボールにバターを入れ泡立器でほぐし砂糖を加え、
白っぽくなるまでよく混ぜる。

2 といた卵を半量ほど入れまぜる。ゴムベラに持ち替え、
米粉→牛乳→卵と2〜3回に分け交互に入れていき、
その都度よく混ぜる。

○仕上げ

1 マフィンの生地にさめた具材をまぜる。

2 重さをはかりながら型に入れ、とけるチーズ、黒ごま、
ピンクペッパーをトッピングして180℃〜200℃の
オーブンで20〜25分位焼く。

優秀賞

財団法人青洲の里
理事長賞

●紀の川市／田中 佳代



里芋団子のおろしがけ

これからたくさん出まわる旬の里芋をマッシュして、
中に具を入れおかずにもおやつにもなるようにしました。

材料・使用量(4人分又は作りやすい分量)

里芋(皮をむいて)350g、米粉100g、
玉ねぎ150g、鶏ミンチ100g、
土生姜30g、味噌30g、大根、
しょうゆ、油、出汁 大2

作り方

- 1** 里芋は半分に切り茹で、すりこぎでつぶし、
熱いうちに米粉を混ぜ合わせこねて、
8等分に丸めておく。玉ねぎはみじん切り。
- 2** フライパンに油を熱し、玉ねぎと鶏ミンチを炒める。
味噌を出汁でといで(隠し味にしょうゆを少し入れる)
味付けし、冷ましておく。
- 3** **1**に**2**のあんをつめる。フライパンに油を敷き、
両面を焼き焦げ目をつける。
- 4** 大根おろしをつくりざるにあけて水分を取る。
生姜もすり卸しておく。
- 5** **3**の団子の上におろし大根をおき、
その上におろししょうがをおく。

米粉創作料理コンテスト 審査員紹介及び審査経過

審査員長

坂本 廣子氏

相愛大学客員教授
近畿米粉食品普及推進協議会会長

藤澤 祥子氏

和歌山信愛女子短期大学准教授
県食育推進会議副会長

湯川 豊子氏

管理栄養士
クッキングルームユカワ学園

山田 裕子氏

栄養士グループNAGA 会長

三國 和美氏

栄養士グループNAGA 副会長
財団法人青洲の里理事

高雄 尚子氏

管理栄養士
打田中学校栄養教諭

鶴岡 早苗氏

(株)和歌山放送
食育番組担当パーソナリティ

■作品応募期間／平成21年10月19日(月)～平成21年11月20日(金)

■応募作品数／156点(主食・軽食系36点、副食系40点、菓子系80点)

■書類審査／審査基準 (1)紀の川市らしさ (2)家庭での普及期待度
(3)商品としての普及期待度 (4)創意工夫
4項目・5点満点

■本選審査／審査基準 (1)見た目 (2)味・食感 (3)普及性 (4)独創性
4項目・5点満点

米粉創作料理コンテスト 本選風景

今回のコンテストでは、156点の応募があり、
そのうち21点が、青洲の里で行われた、
本選での審査にのぞみました。



■実行委員会

ふるさと物産四季グループ 代表 衣笠 貴美代	青洲の里友の会 会長 坂本 康隆	環境保全型農業グループ 会長 畑 敏之	林ヶ崎農産加工グループ 長寿の郷 代表 中谷 典史	青洲の里直売所 代表 和泉 勝美
中山牧場 中山 郷史	花卉販売 加納川 清隆	劇団 華岡青洲 平井 侑子	JA紀の里 永山 聖也	JA紀の里 直高 正

■オブザーバー

(株)カルチャーアットフォーシーズンズ 代表 中島 淳 那賀振興局 地域振興部 塩谷 睦子 下村 美佐

※順不同 敬称略

米粉創作料理コンテスト本選作品集の発行にあたって

1804年、世界初となる全身麻酔下での外科手術に成功した医聖「華岡青洲」。

青洲先生は、約20年もの歳月をかけて麻酔薬「通仙散」を完成させ、難病に苦しむ人々に希望の光を与えました。また、当時片田舎であったここ紀の川市西野山地区に生涯留まり、病に苦しむ人々を救い続けるとともに、多くの門下生を育て世に輩出しました。

人々を救いたいと願う青洲先生の想いは今、医食同源の言葉どおりおいしく食べて健康を創造する食育に通じます。「人を良くすると書き「食」、食で人を育む」。青洲の里では、そんな思いで地元の農産物をふんだんに使った「健康おもてなしバイキング」や地元産米粉で焼き上げた「米粉パン」を提供するなど、手作りの食育に取り組んでおります。

さて、このたびの料理コンテストでは、「米粉」という食材をみなさまに知っていただくというねらいがありました。何故今「米粉」なのか……現在の日本における食料自給率は40%台と低迷し主要先進国の中で最低レベルとなっています。このように日本は多くの食料を海外からの輸入に頼っており、その中で約9割を輸入に頼る小麦の代替として米粉の利用が全国的にも注目されております。また、地元紀の川市をエリアにもつ紀の里農業協同組合が、地元産米粉の製造販売を開始したこともあり、この「地元産の米粉」の認知度を高め、紀の川市の食料自給率の向上を目的として開催いたしました。

応募作品総数156点と予想を上回るご応募をいただき、書類選考を経て平成22年1月19日に青洲の里にて行ったコンテスト本選には、予選通過21作品が出演されました。いずれ劣らぬ力作ぞろいで、審査員の先生方も入賞作品の選定に悩み予定の審査時間を延長するという一幕もありました。

この作品集には、本選出場を果たした全ての作品を掲載しておりますので、是非みなさまのご家庭に米粉料理を取り入れていただければ幸いに存じます。また、青洲の里レストラン事業等にも随時導入いたしますので、みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

最後になりましたが、当コンテストの開催に際し、ご後援いただいた紀の川市・紀の里農業協同組合をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の皆様に深く感謝しております。ありがとうございました。

平成22年2月 財団法人青洲の里
理事長 堂本正秀



1レストラン「華」、2パン工房「ヒルベーカー」、3ふれあい農園

米粉創作料理 コンテスト 本選作品集

CONTENTS

ページ

- 2 審査員紹介及び審査の経過
- 3 本選風景
- 4 最優秀賞
レンコン・ゴボウの
お食事マフィン
- 5 優秀賞
里芋団子のおろしがけ
- 6 優良賞
紀の郷蒸し
- 7 優良賞
米粉の黒豆入りわらびもち
- 8 オーディエンス賞
米粉団子のグラタン

- 9 野菜で元気!焼き
金山寺みそ入りおやき・
ゴマあん入りおやき
- 10 根菜米粉がゆ
米粉のまんじゅう
- 11 洋風米粉すいとん
米粉の梅マドレーヌ
- 12 柿トッピングケーキ
花より団子 ウキ浮き月見亭
- 13 とりとつくね芋のふっくら揚げ
みかんDE
シフォンケーキ&ロールケーキ
- 14 茶がゆスープ
rural cake (田舎のケーキ)
- 15 紀の里バターケーキ
枝豆の洋風蒸しケーキ
- 16 米粉の紀州ロール
しっとりみかんクッキーと
みかんマドレーヌ
- 17 青洲の里のご紹介



財団法人 青洲の里

〒649-6604 和歌山県紀の川市西野山473
TEL:0736-75-6008 FAX:0736-75-9334

■発行日／2010年2月