

米農家
応援レシビ

JA青森×青森中央短期大学コラボレシビ

K o n g e t s u n o r e s h i p i

土鍋 de 炊き込み



食物栄養学科 2年
小野ななさん、角地優羅さん、
野倉 優さん、吉田佑依さん



●エネルギー 330kcal ●塩分1.6g ●調理時間 20分

調理のポイント

食卓で蓋を開け、混ぜて盛り付ける。いつもの一品がこちそうに変身する瞬間です。土鍋で炊くご飯は美味しいとい聞きますが、ぜひ体験してください。食材を変えるなど、どんどん広がるレシビです。

材料(2~3人分)

精白米	180g	人参	15g
水	240g	⇒3cm長さの千切り	
塩	小1/5	ごぼう	15g
醤油	小2	⇒ささがき	
酒	小2	しめじ	20g
みりん	小2	⇒子房にわたる	
和風顆粒だし	小1/3	こんにゃく	20g
鶏もも肉	60g	⇒1cm×2.5cmくらいの短冊切り	
⇒2cm角位の大きさに切る		万能ねぎ	1本
		⇒小口切りの後水にさらし、水けを切っておく	

作り方

- ①米を洗米した後、水切りを行い、土鍋に分量の水と共に入れ、30分以上浸漬する。
- ②炊く直前に調味料を入れてよく混ぜ、切った具を上に乗せて、混ぜずに火にかける。
- ③中火で加熱し、沸騰したら(土鍋の蓋の穴からシュッと蒸気がでたら)弱火にして12~15分(火加減により水分の蒸発が違うため水分がなくなるのが目安)、火からおろして15分蒸らしたら出来上がり。
- ④蓋を開け、ねぎの小口切りをのせる。

米粉のスコーン~米粉使用のクリームを添えて~



『スコーン』
食物栄養学科 2年
市橋実桜さん、岩城沙英さん、
佐々木菜摘さん、澤口美紅さん
『クリーム』(土鍋の4人です)
角地優羅さん、小野ななさん、
野倉 優さん、吉田佑依さん

- プレーンのスコーン 1個当たりのエネルギー 100kcal 塩分 0g
- チョコのスコーン 1個当たりのエネルギー 140kcal 塩分 0.2g
- クリーム 2種の合計エネルギー 300kcal 塩分 0.2g ●調理時間 40分

調理のポイント

小麦粉を使わず米粉100%でつくりましたが、小麦粉で作ったスコーンには負けていないと自負しています。添えたクリームも材料が少なく簡単で、「私、失敗しないので」のセリフがびつたりのレシビです。おうちで作りた〜いおしゃるなカフェ風メニュー。ぜひ作ってみてください。

材料(8枚分)

米粉	120g	<クリーム2種>	
ベーキングパウダー	6g	米粉	20g
無塩バター	30g	牛乳	150g
砂糖	20g	砂糖	20g
卵	1個(約50g)	ジャム(お好みで)	20~30g
※40g:生地、10g:焼く前に塗る用		※今回はカシスジャムを使用	
牛乳	25g	はちみつ	10~20g
ミルクチョコ	30g	バニラエッセンス	少々

スコーンの作り方

- ①ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ②1cm角に切ったバターを加え、スケッパーなどで切りながら混ぜる。
- ③②に溶き卵 40g と牛乳を混ぜる。
- ④生地を2等分し、片方に粗く刻んだチョコを混ぜる。
- ⑤それぞれの生地を1cm厚さにのばし、型で抜いたり、包丁で切り成形する。
- ⑥天板にオーブンシートをのせ、預しておいた阴凉生地の上に塗り、200℃に予熱していたオーブンに入れ、200℃で焼く5分程焼く。

クリームの作り方

- ①鍋に米粉と砂糖を入れ、分量の牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ②①をかき混ぜながら中火にかける。
- ③とろみがつき沸騰したら火を止め、水をはったボウルに浮かべて粗熱をとる。
- ④③を2等分し、片方にジャムを、もう片方にはちみつとバニラエッセンスを入れてよく混ぜる。※ジャムやはちみつは好みで調整！

