

もちもち米コロッケ

 応募者

越前市 土谷 則子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料

コロッケの皮

米粉	100 g
薄力粉	50 g
ベーキングパウダー	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
ぬるま湯	70~80 cc
食用菊 (ゆがいたもの)	25 g
サラダ油	大さじ 1/2
鯖缶みそ味	100 g
じゃがいも	2~3 個
玉ねぎ	1/2 個
カレー粉	小さじ 2
塩こしょう	適量
砂糖	大さじ 1
バター	少々
ミニトマト	
アスパラガスなど	

ワンポイント

地元今立産のコシヒカリ米を粉にした米粉で皮を作り、もちもちのコロッケを作ってみました。

作り方

1 コロッケの皮

ボールに米粉と薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。砂糖とぬるま湯、刻んだ食用菊、サラダ油も混ぜ合わせる。

2 5分ほどこね、20分くらい休ませ8枚の皮を作る。

3 じゃがいもを茹でてつぶす。

4 玉ねぎをみじん切りにしバターで炒め、塩こしょう、カレー粉、砂糖大さじ1を入れる。

5 ③と④、汁気を切った鯖を混ぜ合わせ8個にまとめる。具を包み米粉をつけ油であげる。野菜をそえる。

もちり豚ロール

 応募者

鯖江市 飛田 友香さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料 (4人分)

豚モモうすきり	300g
人参	1本 (170g)
きぬさや	1パック
ぶなしめじ	1パック
ゆで卵	
[米粉	100g
お湯	80cc
(水	2カップ
しょう油	大さじ3
A { みりん	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2

ワンポイント

きぬさやをいんげんにしたり、海苔を巻いてもよい。

作り方

1 米粉とお湯を混ぜ、こねる。ビニール袋に入れ30分ねかせる。

2 人参はうす切りにしてレンジで45秒温める。

3 ①の生地を薄く伸ばし、豚肉の上に薄く伸ばした生地をのせ、人参・下茹でしたきぬさやをのせ、くるくる巻く。

4 鍋にAを入れ、③とぶなしめじ、ゆで卵を入れ煮る。

コメチーグラタン

 応募者

越前市 内山 由侑規さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



団子

カッテージチーズ 150g

米粉 35g

塩 少々

人参 50g

玉ねぎ 50g

ブロッコリー 半分

ひき肉（豚） 100g

とうもろこし（缶詰め） 100g

バター 20g

A { 米粉 150g
牛乳 400cc
豆乳 200cc
塩 小さじ 1/2

パン粉 20g

粉チーズ 40g

塩 小さじ 1/2

ワンポイント

団子にカッテージチーズを入れるとやわらかくなめらかな口あたりに！

作り方



1 <団子>

①ボールに団子用の材料を全て入れて、しっかりと手で混ぜ合わせる。

②①を一口大にまるめて、沸騰したお湯で浮かせてから1～2分間茹でる。

2 <グラタン>

①人参、玉ねぎはみじん切りにブロッコリーは一口大に切り、ブロッコリーは30秒ほど下茹でする。

②熱したフライパンにバターをひき、玉ねぎをしんなりするまで炒め、そこにひき肉、人参、とうもろこし、ブロッコリーの順に入れて、肉の色が変わったらふたをしてとろ火で5分おく。

③鍋にAを全て加えてよく混ぜ合わせ、混ぜたら火にかけ、好みのとろみがついたら火からおろす。（固くなりすぎたら牛乳を加えて混ぜる）

④グラタン皿にバター（分量外）をぬり、②をしきつめ、③をかけてパン粉と粉チーズをかけたら230℃のオーブンで15分焼いて完成。

ジュレポン酢風ソースと秋鮭ムニエル ～アボガドをそえて～

 **応募者** アソクラ

福井県立丹南高等学校
山田 遥可さん 水野 倫菜さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料

秋鮭	4切れ
塩・コショウ	少々
米粉	40g
サラダ油	適量
アボガド	1個
レモン汁	適量
水	100cc
米粉	20g
ポン酢	50cc

ワンポイント

流行のジュレポン酢を米粉の糊で作ってみました。鮭とアボガドで日本人だけでなく世界でも認められた組み合わせで秋の季節感もしました。

作り方

- 1 鮭に塩・コショウで下味をつける。
- 2 ①に焼く直前に米粉をつけ焼く。
- 3 ソース
水に米粉を加え弱火にかける。よく練って半透明になったらポン酢を加える。
- 4 アボガドを薄切りにしてレモン汁をかけておく。
- 5 ムニエル・アボガド・ジュレ風ソースをきれいに盛り付ける。完成。



グランプリ 南越農業農村振興協議会長賞

米粉ニヨッキの グラタン

応募者

越前市 新井田 裕樹さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



ニヨッキ

じゃがいも	2個
米粉	50g
卵黄	1個
塩こしょう	

牛乳	1000cc
コンソメ	4g
米粉	250g
塩こしょう	2g
小松菜	1房
えび	8尾
鶏肉	100g
マイタケ	1房
パプリカ	2個
チーズ	50g
オリーブ油	20cc
白ワイン	30cc

ワンポイント

ホワイトソースのとろとろとニヨッキのモチモチの食感が美味しい！

作り方



1 〈ニヨッキ〉

じゃがいもを茹でる。茹でたじゃがいもをつぶす。米粉、塩こしょう、卵黄を加えて一つにまとめる。

2

牛乳・コンソメ・塩こしょう・米粉を混ぜて火にかける。

3

小松菜を茹でる。フライパンにオリーブ油を熱し、えび、鶏肉、マイタケを入れ白ワインでソテーする。

4

①を一口大に丸め、ニヨッキを茹でる。パプリカは縦に切り30秒レンジにかけ、器にする。

5

器に具材を盛り付け、チーズをのせて、チーズにこげ目がつくまでオーブンで焼く。

地元の野菜で 米粉DEポン

 **応募者**

鯖江市 島津 珠枝さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料 (2種分)

トマト

米粉	200g
牛乳	80cc
トマトピューレ	130cc
サラダオイル	50cc
卵	約3個
粉チーズ	100g

小松菜

米粉	200g
牛乳	80cc
小松菜ピューレ	130cc
サラダオイル	50cc
卵	約3個
粉チーズ	100g

ワンポイント

野菜をピューレにして加えるので、嫌いな野菜も知らないうちに食べてくれます。他にかぼちゃでもできます。気軽に食べられるプチサイズに仕上げました。

作り方

1 鍋に牛乳とサラダオイル、野菜のピューレを火にかけて、沸騰させる。

4 天板に絞り、180℃に熱したオーブンで20分程焼く。

2 ①に米粉と粉チーズを入れて混ぜる。

3 ②に卵を溶いて加える。