



準グランプリ 福井県丹南農林総合事務所長賞

トマトロールケーキ

応募者

越前市 寺尾 千栄子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



砂糖	50g
米粉	80g
卵	4個
生クリーム	100cc
砂糖	大さじ1
トマト	中2個
みりん	大さじ1
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ2

ワンポイント

生地にもトマトを入れました。
トマトの酸味と生クリームがよくあいます。

作り方



- 卵を卵白と卵黄に分ける。
- 卵白をハンドミキサーで泡立て砂糖を2回に分けて入れ角が立つまで泡立てる。
- トマトは湯むきし種を取り除いて細かく切り、みりんにつけておく。
- 卵黄と③のトマト1個分とつけ汁・牛乳・サラダ油をミキサーにかける。
- ④をボールに入れ、米粉をふるいながら入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤に②のメレンゲを3回に分けて混ぜ、オーブンシートを敷いた天板に流し170℃のオーブンで15分焼く。
- 生クリームに砂糖を加え泡立てる。焼き上がった生地は冷まし、冷めたら生クリームをぬり細かく切ったトマトをちらして巻く。

ラクラク♡ もっちりクレープ

 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 (2種各4枚分)

米粉	150g
バター	20g
卵	1個
牛乳	400g
グラニュー糖	8g
バナナ	2本 (可食200g)
りんご (津軽)	1個 (可食180g)
チョコ	1枚
シナモン	少量
粉糖	少量

ワンポイント

時間がなくてもとっても簡単！小さいお子さんと楽しく作れます。

作り方

1 米粉、溶かしバター、卵、牛乳、グラニュー糖を混ぜ生地を作る。

2 バナナは小さく切り軽くつぶす。りんごは5mm角の角切りにする。

3 生地を2つに分け、1つはバナナと混ぜ、1つはりんごと混ぜる。

4 ホットプレートで薄く焼いてバナナには溶かしたチョコをかけ、りんごにはシナモンと粉糖をかけて出来上がり。



米粉入りアレンジた〜っぷり 瑞穂のビスコッティ

応募者

越前市 山田 江美子さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



米粉	50g
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	5g
卵	1個
バター	10g
かぼちゃ	30g
大豆・ことうじ (全て地元産供用)	大さじ3
生カシューナッツ	20g
ビーフジャッキー	30g
みそだれディップ	
手前みそ 熟成10ヶ月	
砂糖	大さじ1
しょう油	少々

ワンポイント

お好みで!! みそだれにつけて食べます。固焼き菓子です。
 自然な甘み、かぼちゃやビーフジャッキー、カシューナッツの自然な甘味を焼き固菓子にして楽しむ。
 お酒やビールのおつまみに!!
 米粉と小麦粉を使用し素朴な甘味をつけ加えました。

作り方



- 1 米粉、小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかき、卵、バターを加え全て練り合わせる。
- 2 かぼちゃは1〜2cm位の角切りにして電子レンジで数分間水分を飛ばし乾燥野菜にする。
- 3 生カシューナッツとビーフジャッキーは0.5〜1cm位に刻んでおく。
- 4 ①の中へ②と③を入れなじませる。
- 5 鉄板に紙をひき④の生地を全体にムラなく伸ばし180℃で20〜25分焼く。一度焼いたらすぐに取り出し熱いうちに切りわけ再度温度を調節して150℃で20〜25分焼く。
- 6 手前みそを使い、みそだれディップを作り焼き上がったビスコッティをつけて食べてもよし!!



コーヒー米粉 クレープ



MAMI CAFÉ
たちばな屋

越前市 浜川 文江さん 越前市 浜川 咲子さん
越前市 浜川 純さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



クレープ生地

米粉	60 g
卵	110 g
グラニュー糖	30 g
無塩バター	20 g
牛乳	90 cc
エスプレッソ	30 cc

中身

クリームチーズ	100 g
生クリーム	100 cc
砂糖	70 g
レモン汁	適量

ワンポイント

コーヒーの香りと、ほろ苦さがおしゃれなデザートです。

作り方



- 卵・グラニュー糖・無塩バター・牛乳・エスプレッソに、ふるいにかけた米粉を混ぜる。
- フライパンに油をひいて①を薄くのばして焼きクレープ生地を作る。
- クリームチーズは常温にもどす。生クリームは5分立てぐらいにして砂糖・クリームチーズと一緒に混ぜる。レモン汁はお好みで。
- 冷めたらクリームチーズをクレープの上ののばし、砕いたアーモンドをかけて巻いていく。

コーヒーかりんとう



応募者

MAMI CAFÉ
たちばな屋

越前市 浜川 文江さん 越前市 浜川 咲子さん
越前市 浜川 純さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



米粉	50g
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	10g
塩	少々
卵	1個
黒砂糖	40g
白砂糖	20g
エスプレッソ	10g
水	15g

ワンポイント

コーヒーの苦みと黒砂糖の甘さがくせになります。

作り方



- 1 米粉・小麦粉・ベーキングパウダー・白砂糖・塩を、ふるいにかけて、卵を加え耳たぶぐらいのやわらかさに仕上げる。
- 2 生地がまとまったら薄く伸ばし、短冊状に切る。
- 3 油で二度揚げし、油を十分にきっておきます。
- 4 なべに黒砂糖・白砂糖・エスプレッソ・水を煮たせ、揚げた生地をからめます。

コーヒーまんじゅう



応募者

MAMI CAFÉ
たちばな屋

越前市 浜川 文江さん 越前市 浜川 咲子さん
越前市 浜川 純さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



米粉	130g
絹ごし豆腐	10g
砂糖	10g
白あん	30g
エスプレッソコーヒー	10cc
(または、濃いめに入れたコーヒー)	

ワンポイント

白あんとコーヒーの組み合わせがマッチします。

作り方



- 1 豆腐を水切りしておく。
白あんにエスプレッソコーヒーをませコーヒーあんを作る。
- 2 ボールに米粉・豆腐・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
耳たぶぐらいのやわらかさになったら20等分し、コーヒーあんを包む。
- 3 沸騰直前の湯の中に入れて茹でる。浮き上がった
ら取り上げて粗熱をとる。

米粉とおからの健康クッキースティック

 応募者

鯖江市 小柳 ゆかりさん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



バター	50g
砂糖	30g
米粉	50g
おから	50g
山芋	20g
豆乳	20cc
黒ごま	適量
ブラックベリー	適量
水	ベリーの体積の1/2
レモン汁	少量
砂糖	大さじ4

ワンポイント

おからや山芋、豆乳などで米粉もしっとりさくさくです。

作り方



- 1 ボールに(室温の)バター、砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- 2 米粉、おから、すりおろした山芋、豆乳も入れ、生地がまとまるまでしっかりこねる。生地の1/2には黒ごまをすりつぶしたペーストを混ぜる。
- 3 生地をラップで包み、30分冷蔵庫で休ませる。
- 4 鍋にブラックベリー、砂糖、レモン汁、水を入れ煮込んでジャムを作る。
- 5 生地はスティック状に形作って、180℃余熱したオーブンで15~18分焼く。
- 6 プレーンの方にはジャムをつけて、2種類とも完成。

米粉のヘルシー 豆乳寒



応募者

Pod milk

福井県立丹南高等学校
笠原 美葵さん 渡辺 紗矢さん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



米粉糊	
水	100 cc
米粉	30 g
豆乳	400 cc
砂糖	50 g
粉寒天	5 g
メープルシロップ	適量
栗の甘露煮	

ワンポイント

米粉を入れるととろ〜りなめらかな豆乳寒に！

作り方



- 1 水に米粉を加え弱火にかけよく練って半透明にする。
- 2 豆乳を火にかけ、砂糖を加え完全に溶かす。ここに粉寒天を加え完全に溶かす。
- 3 ①に少しずつ②を加え混ぜ合わせる。
- 4 手早く器に入れ、冷やし固める。
- 5 食べるときにメープルシロップをかける。

秋の味覚 たっぷりタルト

応募者 PNT

越前市 畠中 麻衣さん 坂井市 西島みさきさん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート



材料



タルト生地

米粉	100g
砂糖	40g
塩	2g
無塩バター	90g
卵黄	1個

トマトジャム

越のルビー	
砂糖	15g

カスタードクリーム

全卵	1/2個
砂糖	55g
薄力粉	15g
米粉	8g
牛乳	100g
豆乳	50g
生クリーム	30g
無塩バター	5g
かぼちゃ	1/8個
さつまいも	1/3個
巨峰	1/2個
りんご	1/4個
柿	1/2個
食用菊	1パック

ワンポイント

米粉でつくとタルト生地がさくさく！

作り方



- タルト生地** 米粉と砂糖・塩を混ぜ、無塩バターを入れてこね、バターの上に粉がついてポロポロになったら卵黄1個を加える。ひとかたまりになったらラップに包んで冷やす。
- トマトジャム** 越のルビーをみじん切りにして、砂糖を加えて煮つめる。
- カスタードクリーム** ボールに全卵と砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、次に薄力粉と米粉を加えてさらに混ぜる。牛乳と豆乳と生クリームは沸騰寸前まで温めて、その中に入れてよく混ぜる。もう一度火にかけ、とろみがついたら火から下し無塩バターを加えてラップをかけて冷やす。
- かぼちゃとさつまいもをいちょう切りにし茹で、りんごもいちょう切りにして砂糖で煮つめる。
- 柿をいちょう切りにする。
- タルト型にタルト生地をひいてオープン180℃で10分焼く。
- タルト生地にトマトジャムを塗り、カスタードクリームに④⑤で作ったもの、食用菊を混ぜて①の中に入れて180℃で20分焼く。



みずほ ^{こめ} ^こ
“瑞穂の国の人だもの…” 南越米っ子コンクール

平成 24 年 3 月 発行

〈 発 行 者 〉

福井県丹南農林総合事務所（農業経営支援部） 南越農業農村振興協議会

〒915-0882 福井県越前市上太田町 41-5 TEL.0778-23-4534 FAX.0778-22-4862

U R L <http://www.pref.fukui.jp/doc/tan-noso/hukyubu/top.html>

E-mail tan-noso@pref.fukui.lg.jp