

【最終審査受賞者のご紹介】

学生部門 エントリーNo.1 出身地 (登録地) 島根県 出雲市

鈴木 麻白 様

受賞区分

学生部門 銀賞

すずき ましろ

レシピ名

こめっこチュロス

※コンテストエントリー時の参加者入力のみ表示しています

料理の特徴

焼きたてはカリッと、冷めたらもちりちで、米粉のいい所を出せたと思います。島根産のきなこやスパイスなどをまぶして食べたらいろいろな味を楽しめます。

材料と分量

- 牛乳 120CC
- 有塩バター 40g
- 卵 1個
- 島根県産米粉 80g
- 砂糖 16g
- ベーキングパウダー 4g

作り方

- ①牛乳120CCと有塩バター30gを中火で熱して、煮立ったら弱火にする。
- ②米粉80g、砂糖16g、ベーキングパウダー4g(全てふるったもの)を①に一度に加え混ぜる。
- ③火からおろし、溶き卵を3回に分けて加える。その都度よく混ぜ、表面をなめらかにする。
- ④粗熱を取り、星口金をつけた絞り袋に生地を入れる。
- ⑤クッキングシートに好きな形に絞り出す。
- ⑥溶かしておいた有塩バター10gを⑤の表面に塗る。
- ⑦180°Cに予熱したオーブンで15分程度焼く。
- ⑧完成!!



最終審査
調理写真



表彰式

アイデア
プレゼン



【最終審査受賞者のご紹介】

学生部門 エントリーNo.2 出身地（登録地）松江栄養調理製菓専門学校

受賞区分

学生部門 審査員特別賞（株式会社イズミ）

米田 結衣 様

よねだ ゆい

レシピ名 米粉のバームクーヘン

※コンテストエントリー時の参加者入力のみ表示しています

料理の特徴

お米の甘みともちもちとした食感
卵焼き用のフライパンで手軽にできる

材料と分量

作り方

米粉…100g

ベーキングパウダー…4g

グラニュー糖…50g

はちみつ…23g

塩…ひとつまみ

卵…1個

牛乳…100ml

バター…13g

サラダ油…適量

①米粉とベーキングパウダーは、一緒にふるっておく

バターは湯煎または電子レンジで溶かしておく

②バームクーヘンの芯を作る

卵焼き用のフライパンの横の幅に合わせて割り箸の長さを調節する

割り箸にアルミホイルを巻く（芯の太さはアルミホイルの巻く量で調節する）

③ボールに卵を溶きほぐし、グラニュー糖、はちみつ、塩牛乳を加えて泡立器でよく混ぜる

④ふるった粉類を③のボールに加えダマが無くなるまでしっかり混ぜる

溶かしバターを加え馴染むまで混ぜる

⑤フライパンに薄く油を入れ、記事を薄く流し込み中火で焼く

焼いている最中に芯を奥の端に置いて生地とくっつける

⑥表面にプツプツと穴があいて周りが少し色がついてきたら芯を置いた所から手前に丸く巻いていく

⑦巻終わりを下にして生地を流し込み焼いて巻いていく（これの繰り返し）

⑧焼き終わったらラップで形を整えて粗熱が冷めるまで冷やす

⑨粗熱が取れたら両端を切り落とし2~3cm幅に切って盛り付ける

最終審査
調理写真

表彰式

アイデア
プレゼン

【最終審査受賞者のご紹介】

学生部門 エントリーNo.3 出身地(登録地)松江栄養調理製菓専門学校

河津 悌二 様

受賞区分

学生部門 金賞

かわつ ていじ

レシピ名

米粉の手打ちあんかけ焼きそば

※コンテストエントリー時の参加者入力のまま表示しています

料理の特徴

オールグルテンフリーで普通に手に入る食材を使用したところ。自分が焼きそば好きなので…。

材料と分量

作り方

(具)

- 人参 20g
- 白菜 20g
- ブロッコリー 20g
- キクラゲ 10g(水で戻した物)
- 豚小間切れ 50g

- ガラスープ 125cc(粉末0.7g)
- オイスターソース 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- (合わせておく)

- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1
- (水溶き片栗)
- サラダ油 大さじ1
- 塩、コショウ、酒、片栗粉、ごま油 各少々

(麺)

- 米粉 65g
- 片栗粉 35g
- 塩 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ3

- ①米粉65gに塩、小さじ1/2を混ぜる。
- ②フライパンに片栗粉35gと水90ccを入れ中火で糊状になるまで混ぜる。
- ③糊状になったら①と混ぜ合わせてこね、ラップをして10分置いておき伸ばし棒で薄く伸ばし2mm幅で切り茹でる。

麺が浮いて来たら火を止め水で締め、水気を切ってサラダ油をかけておく。

④フライパンにサラダ油を入れて麺を押し付ける様に両面を焼き、軽く焦げ目が付いたら皿に上げる。

⑤麺を焼いたフライパンを拭きサラダ油を入れて豚コマ、人参、白菜、キクラゲ、ブロッコリーを炒め合わせておいた調味料を入れ一煮立ちさせ水溶き片栗粉を入れ混ぜ合わせる。

⑥混ぜ合わさったら火を止め炒めておいた焼きそばにかけて出来上がり。



最終審査調理写真



表彰式

アイデアプレゼン



【最終審査受賞者のご紹介】

学生部門 エントリーNo.4 出身地 (登録地) 松江栄養調理製菓専門学校

伊藤 悦子 様

受賞区分

学生部門 協賛企業賞 (日本航空株式会社)

いとう えつこ

レシピ名

豚汁風米粉うどん

※コンテストエントリー時の参加者入力のまま表示しています

料理の特徴

小麦粉アレルギーの人も食べてもっちりしておいしくて、誰でもすぐ作れて家族みんなで作ると楽しいですよ〜! 野菜も沢山とれます!

材料と分量

作り方

- ①米粉 70g+片栗粉 30g
- ②水 62g+塩 0.1g
- ③豚肉 50g
- ④大根 15g
- ⑤人参 15g
- ⑥玉ねぎ 15g
- ⑦えのき茸 15g
- ⑧葱 10g
- ⑨味噌 20g

出汁 300g

ごま油 大さじ1

豚汁

- ①豚肉は、1cm巾に切り?、大根、人参はイチョウ切りに玉ねぎは千切り、えのき茸は2cm巾に切る。
- ②鍋にごま油と豚肉を入れ中火で炒める。
- ③②に大根、人参、玉ねぎ、えのき茸を入れ炒める。少ししなりしてきたら出汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に味噌を入れる。

うどん

- ①ボールに米粉と片栗粉を入れ混ぜとく。
- ②①に水+塩を入れ、3分くらいこねる。
- ③四角いバットにラップを敷き②の生地をのばしその上にラップを敷きさらに薄くのばす。
- ④上のラップを取り、5mmくらいの中に取り揃える。片栗粉をまぶし一つづつ取り外す。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし④を入れ5分茹で冷水でさます。器にうどんを入れ熱々の豚汁を入れ葱をのせて出来上がり。

最終審査
調理写真



表彰式

アイデア
プレゼン



【最終審査受賞者のご紹介】

一般部門 エントリーNo.1 出身地 (登録地) 島根県 雲南市

板垣 あゆみ 様

受賞区分

一般部門 金賞

いたがき あゆみ

レシピ名 **米粉と野菜のパワーおやき**

※コンテストエントリー時の参加者入力のまま表示しています

料理の特徴

スポーツをやっている娘の補食にと考えました。たんぱく質を摂ってほしかったので、豆腐やお肉を入れ、ついでに野菜もたくさん入れています。チーズやコンソメの味付けで子どもが好きな味にしました。

材料と分量

作り方

- 人参(細切り)40g
- 小松菜50g
(食べやすいよう細かく切る)
- 木綿豆腐150g
- とけるチーズ70g
- コーン30g
- 鶏ひき肉(何でもよい)100g
- 米粉100g
- 片栗粉大さじ1
- 顆粒コンソメ3g
- 食塩1g(お好みで加減)
- 水50ml
- サラダ油大さじ2

1. ビニール袋に材料を全て入れよく混ぜる。
 2. フライパンに油を引いて熱し、1を伸ばして中火で焼く。
- 小さく丸めて伸ばす/大きく広げて伸ばして焼き、後でカットするなどお好みで。
- きつね色になったら裏返し、カリッとするように焼く。(蓋はしない)
- お好みでケチャップやマヨネーズをつけてお召し上がりください。



最終審査
調理写真



表彰式



アイデア
プレゼン

JALしまね **米粉レシピコンテスト**
【最終審査受賞者のご紹介】

2024年2月18日

一般部門 エントリーNo.2 出身地 (登録地) 島根県 松江市

今岡 克己 様

受賞区分

一般部門 銀賞

いまおか かつみ

レシピ名

そばコメ雑煮

※コンテストエントリー時の参加者入力のまま表示しています

料理の特徴

そば打ちのファンは多い。そばコメヌードル(そば粉3割、米粉7割)を打ち、茹で上げて鶏だしのお雑煮スープに餅海苔を乗せて頂きます。びっくりです、美味しい！

材料と分量

作り方

そばコメヌードル

米粉100g
そば粉50g
卵黄1個
塩1g
水90g

雑煮だし

出汁の素2g
醤油大さじ2杯
砂糖小さじ1杯
みりん小さじ1杯
鶏肉30g
水200g
餅海苔少々

好みで茹で汁を加えて味を調整する。

そば打ちの手法の通りで「そばコメヌードル」を打つ。きしめんのように麺の幅を5mmほどに切りそろえる。

そばコメヌードルを打つ時間に、レシピどおりに鶏だしの雑煮だしを作る。

きしめん状のそばコメヌードルをたっぷりの湯で茹でる。

茹で上がったそばコメヌードルを椀に取り、雑煮だしをかけ餅海苔を振りかける。

好みで茹で汁を加えて味を調整する。



最終審査
調理写真



表彰式

アイデア
プレゼン



【最終審査受賞者のご紹介】

一般部門 エントリーNo.3 出身地(登録地)島根県 出雲市

今岡 麻喜子 様

受賞区分

一般部門 協賛企業賞 (日本航空株式会社)

いまおか まきこ

レシピ名

レンコンと米粉のピザ(直径約20cm1枚分)

※コンテストエントリー時の参加者入力のまま表示しています

料理の特徴

*発酵させずにさっと作れる生地は、レンコンでふわふわ、もちもちになります。生地の薄いところはカリカリでこのハーモニーがたまりません!!
*じゃがいもや長芋でもできますが、レンコンがくせもなくピザにしっかりなじみます

材料と分量

作り方

【ピザ生地】

米粉・・・80g
レンコン・・・40g
(皮ごとすりおろす)
水・・・60cc
塩・・・ひとつまみ
オリーブオイル・・・適量

【具】

チーズ・・・適量
玉ねぎ・・・1/4個
ベーコン・・・1枚
(または女性部手作りハム20g)
ピーマン、パプリカ・・・適量
南部のトマトケチャップ・・・適量

- ① ボウルに米粉・レンコン・水・塩を入れて混ぜひとまとまりにする。
- ② 天板にオープンシートを敷き、①を置いて手で丸く薄く(直径約20cm)に伸ばす。
- ③ ②にトマトケチャップを適量塗り、具をのせて、オリーブオイルを回しかける。
- ④ 200度に余熱したオーブンで8～10分焼く。



最終審査
調理写真



表彰式

アイデア
プレゼン

