

～地粉で野菜を食べよう～

粉もん 料理レシピ

第3回 信州粉もん祭りメニューコンテスト

優秀作品

長野県産小麦粉を使った粉もん料理が大集合!
たくさんのご応募の中から
5点が優秀賞に選ばれました。
そのレシピをご紹介します。

長野で広島を一緒に食べよう!

おやきやき

応募者
寺島 敬子さん
(松川村)

材料 (4個分)

小麦粉……………カップ2
水(だし汁)…カップ2/3
中華めん……………1/6袋
きゃべつ、もやし…100g
豚ばら肉……………10g
お好みソース……………適量
うずらの卵……………4個
魚粉……………適量
(青のり)



使用粉
長野県産の小麦粉

作り方

- 小麦粉に水を加えて箸で混ぜ、まとまってきたら手でこね、おやきの生地をつかって、ラップで包み寝かせておく。
- フライパンに油をひいてぶた肉、中華めん、キャベツ、もやしを炒めお好みソースを加える。混ぜたら魚粉も入れる。
- おやきの生地を4つに丸め、1つずつ丸くつぶし、お好みソースを塗り、②の具を入れうずらの卵も入れおやきを作る要領で包み込む。
- あらかじめ熱しておいたフライパンに③を入れ、中火で表裏を返しながら17～18分焼く。

雑菜や野菜、豆、何でも混ぜて簡単スコーン

冬野菜のスコーン(3種)

応募者
古畑 美保子さん
(松本市)

材料 (18個分)

中力粉……………400g
菜精糖……………50g
ベーキングパウダー…小さじ4
バター……………100g
牛乳……………100～150ml



使用粉
信州地粉 中力粉

作り方

- 粉+バターを混ぜる(手でバターをすりこむ)。
- 菜精糖とベーキングパウダーをざっと混ぜ、牛乳も混ぜ合わせる。(3等分にする)
- 具材をそれぞれ混ぜ、オーブンで15分ほど焼く。

いなり揚げに野菜や肉なんでも詰めてピタパンに

おいなりピタ

応募者
古畑 光一さん
(松本市)

材料 (4枚分)

●ピタ
強力粉……………300g
塩……………2～3g
イースト……………3g
水……………160mlくらい

●具(あるもの)
(今回はセロリ、人参の炒め煮、
リンゴ、
焼肉、
いなり揚げの甘露)

●その他
辛子orマスタード
白菜の千切り
みそ



使用粉
信州地粉 強力粉

作り方

- ピタ生地をこねて、発酵させる。
- 5^分の厚さに伸ばして、オーブン180℃で10分位焼く。
- 膨らんだピタを半分に切る。
- 具をあらかじめ用意しておき、ピタに辛子を塗ってから具を挟み込む。

かぼちゃやさつまいも、にんじん、ピーマン何でも入れてカラフルに

カラフルおしゃれやき

応募者
和田 珠実さん
(長野市)

材料 (4人分)

中力粉……………200g
水……………200～300ml(お好みの量で)

●具材

さつまいも
かぼちゃ
じゃがいも
にんじん
ピーマン
お好みの野菜、家庭菜園でとれるものや家にあるもの
おろし大根(適宜)など



使用粉
信州地粉 中力粉

作り方

- 野菜を千切りにする。
- 野菜を電子レンジで柔らかくするか、フライパンで炒める。
- 中力粉と水を混ぜる。
- ③に②を入れて混ぜる。
- フライパンに④を小平煎形に流し入れ両面がカリッとなるまで焼く。
- お好みで大根おろし、塩、しょうゆを添えて食してもよい。

れんこんを入れてどこか懐かしい“ほっこり”味

ほっこり! ねぎみそせんべい

応募者
宮川 愛さん
(飯山市)

材料 (4個分)

●生地
薄力粉……………200g
れんこん……………100g
ベーキングパウダー…小さじ2
牛乳……………150ml
卵……………1個
砂糖……………小さじ2

●ねぎみそ
ねぎ……………100g
みそ……………30g
ごま油……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
かつおぶし……………10g



使用粉
信州地粉 薄力粉

作り方

- れんこんをすりおろす。
- れんこんに牛乳、卵、砂糖を入れ混ぜる。
- ふるった薄力粉に②とベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- ねぎを小口切りにする。
- Aを混ぜる。ねぎは最後に入れる。
- フライパンに油をしき、生地を丸く焼く。その上にねぎみそをのせて更に生地をのせ裏返しにして焼く。