

横山 夕花子先生
特別レシピ

地粉で四季の 食を創ろう



豆腐蒸しパン

使用粉 信州地粉 薄力粉

材料(5個分)

薄力粉……………120g
ベーキングパウダー…小さじ1
卵……………1個
砂糖……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2
絹ごし豆腐……………100g
サラダ油……………大さじ1
お好みのフルーツ



作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、砂糖、はちみつを加えて泡立て器ですり混ぜるようによく混ぜる。
- ② 絹ごし豆腐を一度ざるに通してこし、①に加える。水切りは不要。サラダ油を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 粉とベーキングパウダーを合わせて一度ふるい、②に加え混ぜる。フルーツはそれぞれ好みの大きさに切って混ぜ込む。
- ④ アルミカップやコーヒーフィルターカップなどに生地を流し、よく湯気の上がった蒸し器に入れて、強火で12分蒸す。

手巻き薄焼き

使用粉 長野県地粉、長野県産そば粉

材料(20枚分)

長野県的小麦粉…220g
長野県産そば粉…80g
熱湯……………200cc
ごま油……………大さじ1
甘みそ……………適量



作り方

- ① 粉に熱湯を注ぎ、手早くはしでかき混ぜ、手が入られる温度になったら手でよくこね、ひとまとめにする。ぬれ布巾をかけ、10分休ませる。
- ② もう一度こね、20個にカットして丸める。
- ③ 生地を平らにし、片面にごま油を塗り、油を塗った方を内側にして2枚重ね、2mmほどの円形にのばす
- ④ フライパンに油を敷き、両面を焦げ目がないように焼く。皿に出し、少し冷めたらはがして2枚にする。
- ⑤ 食べる直前に皮を重ね、皿ごと蒸し器に入れて5分蒸す。
- ⑥ 甘みそといろいろな具を乗せていただく。