

粉もん 料理レシピ

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。

ちよびり甘めなおやき

さつまいもおやき

材料 (10個・5~6人分)

生地
中力粉……………200g
砂糖……………50g
塩……………1つまみ
ベーキングパウダー…小さじ3
サラダ油……………小さじ2
甘酒……………100cc~110cc
あん
ふがしたさつまいも…中~大1本
バター……………15g
砂糖……………20g
牛乳……………30cc
塩……………少々
フルーツリゾリアル…大さじ2弱
マヨネーズ……………大さじ1



作り方

- ①ボールに粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを合わせてふるい、中央を少しくぼませる。
- ②①に温めた甘酒、油を注ぎ、甘酒で調節しながら耳たぶほどの固さにこねる。15~20分ほど休ませる。
- ③②を10等分し、丸める。
- ④あんをつくる。さつまいもをつぶし、マヨネーズ以外の材料をすべて入れ混ぜる。マヨネーズで味付けをして10等分し、丸める。
- ⑤粉を敷いて③の生地をそれぞれ10cmほどの円形にのばし、あんを包む。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、閉じ目を下にして並べ、ふたをして中火で焼く。
- ⑦焼き色がついたら裏返し、両面焼けたら水を1cmほど注いでふたをし、6~7分蒸し焼きにする。ふたを外して水分を飛ばし、パリッと仕上がったら出来上がり。

使用粉 長野県産の小麦粉

応募者 武藤 鈴香さん(岡谷市)

信州いっぱいクラッカー

おしゃれクラッカー

材料 (20個/2人分)

強力粉……………100g
塩……………2つまみ
ローズマリー……………適量
ぬるま湯……………70cc
*乗せるものはお好みで別途

作り方

- ①粉、塩、ローズマリーを合わせ、ぬるま湯で調節しながら耳たぶより少し硬いくらいになるようまとめる。ラップをして30分ほど寝かせる。
- ②生地をラップで挟み、めん棒でできるだけ薄くのばす。天板に合う大きさ、形にする。
- ③ピザカッターで3cm角くらいに格子状の折り線をつける。
- ④オーブントースターでうすうす焦げ目がつくくらいに焼く。焼き上がったら折り線で折り、冷ます。
- ⑤乗せるものは、クリームチーズ、ツナペースト、たらこペースト、きのこペースト、ハム、ジャム、果物などお好みで。



使用粉 信州地粉 強力粉(中力粉)

応募者 中野 志麻子さん(上田市)

ながいもをすり込んだケーキ

ながもんケーキ

材料 (4人分)

中力粉……………150g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
砂糖……………40g
長いも……………100g
水……………70cc
油……………小さじ1



作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるっておく。
- ②長いもをすりおろし、水と混ぜる
- ③②に①と油を入れ、さっくり混ぜる。
- ④お好みのケーキ型に入れ、200℃のオーブンで30分ほど焼く。

使用粉 信州地粉 中力粉

応募者 和田 珠実さん(長野市)

おからを使ってヘルシーお好み焼き

おから焼き

材料 (8個/8人分)

すいとん粉……………250g
おから……………100g
いか(煮たもの)……………100g
きのこのきたけ(またはぶなしめじ)……………1パック

天かす

…適量(または油あげ2枚)
ネギ……………少々
かつおぶし……………10g
かつおだし汁……………2・1/2カップ
*トッピング、味付けはお好みで別途



作り方

- ①材料はすべて細かく刻んでおく。
- ②粉を大きめのボールに入れ、泡立て器で空気を入れる。
- ③粉にだし汁を入れて混ぜ、10分ほど寝かせる。
- ④③へ、おから、いか、天かす(または油あげ)、ネギ、きのこを入れて混ぜ、おたま1杯ずつすくって15cmほどに広げ、お好み焼きのように焼く。
- ⑤紅しょうが、青のり、かつおぶし、ツナマヨなど、お好みのトッピングをのせ、ソース、しょうゆ、ポン酢、大根おろしなどお好みの味付けでいただく。

使用粉 信州地粉 すいとん粉

応募者 陣内 史子さん(安曇野市)

お釜で炊くりんごケーキ

りんごケーキ

材料 (8人分)

薄力粉……………150g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
シナモン……………少々
バター……………100g(溶かしておく)
砂糖……………100g
卵……………2個
煮りんご……………適量
レーズン……………適量
くるみ……………8個



作り方

- ①ボールに溶かしたバターを入れ、砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ②粉、ベーキングパウダー、シナモンを合わせ、①に混ぜる。
- ③お釜(炊飯ジャー)に②の生地を2/3入れる。
- ④煮りんごを生地の上にバランスよく乗せ、その間にくるみとレーズンを乗せ、生地の残り1/3を流し込む。
- ⑤ご飯を炊く要領で「炊飯スタート」ボタンを押す。
- ⑥出来上がったら等分に切り分けていただく。

使用粉 信州地粉 薄力粉

応募者 青木 朱実さん(須坂市)