

3. 千曲市特産品を使用した メニューの考案

棚田米を利用したお菓子と
ご飯に合うおかず

千曲市棚田米使用 食品学ゼミフレンチ ご飯パン

〈材料〉 1斤分

- ・棚田米(炊いたもの) 100g
- ・強力粉 250g
- ・水 140g
- ・ドライイースト 2.5g
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 15g

〈作り方〉

- ①炊いたご飯を半殺しにします
- ②ホームベーカリーにご飯が水につかるようにドライイースト以外の材料をいれます。
- ③ドライイーストは専用ポケットにいれます。
- ④普通の食パンと同じ設定でスイッチオン♪
～約2時間後... 完成!!!!



試食で後程ふるまいます。よろしければご賞味ください。

CHIKUMA ☆ QEEMA ☆ CURRY

<材料>3人分

- ・豚ひき肉 200g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・きのこ 1株と半分
- ・カレー粉 大さじ2
- (A)
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・水 3/4カップ
- ・カレールー 1個半
- ・コンソメスープの素 1個
- ・アプリコットジャム 大さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎ→みじん切り→500Wで3分
にんじん→すりおろす
きのこ→粗みじん切り
- ② フライパンに油、おろししょうが、
おろしにんにくを入れて、中火で炒める。
香りが立ったら、玉ねぎとにんじんと
きのこを加えて炒める。
- ③ 火が全体に通ったら、豚ひき肉を加え炒める。
- ④ カレー粉を加える。
- ⑤ Aの材料を全部入れて、煮詰めながら炒める。
水分が減って、トロっとしたら出来上がり！



長いもきんとん

<材料>6個分

- ・長いも 200g
- ・きび砂糖 25g
- ・塩 少々

(アレンジ 1個あたり)

ノーマル: 黒煎りゴマ 適量

あんず: 干しあんず 4g

抹茶: 抹茶 0.5g
あんこ 15g

<作り方>

- ① 長いもの皮をむいて、洗う。
- ② ①を一口大に切り、ボウルにいれラップをかけて500wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ 長いもの水分を捨て、滑らかになるまで潰す。
- ④ 熱いうちに砂糖と塩を加えて混ぜる。(※あんず、抹茶を入れる場合は、ここで入れる)
- ⑤ 粗熱をとってから6等分し、ラップで絞って丸くする。(※あんこを入れる場合はここで入れる)
- ⑥ ラップを外し、下側にゴマをつけて完成!



丸ごと玉ねぎのホイル焼き

<材料> 1人分

- ・玉ねぎ 1個
- ・しめじ 10g
- ・トマト缶 25g
- ・合挽き肉 7g
- ・ケチャップ 5g
- ・オリーブオイル 適量
- ・コンソメ 1g
- ・塩コショウ 適量
- ・ウスターソース 2g
- ・砂糖 1g
- ・チーズ 適量
- ・パセリ 適量

- ・アルミホイル

<作り方>

- ①玉ねぎは、皮付きのまま上1/3を切り、外側2枚残るようにくり抜く。中身はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、ひき肉とみじん切りにしたしめじを加え、さらに炒める。
- ③②にトマト缶を入れ、調味料を全て加え、煮詰める。
- ④③を玉ねぎの中に入れ、アルミホイルで包み、オーブン180度で20分焼く。
- ⑤ホイルを開き、チーズをのせ、ホイルを開いたまま190度で10分焼く。(様子を見ながら)
- ⑥上にパセリをかけて完成！



エリンギのビスコッティ

<材料> 15個分

- ・薄力粉 50g
- ・BP 小さじ1/3
- ・きび砂糖 30g
- ・グラノーラ 80g
- ・チョコ 30g
- ・長いも 40g
- ・塩 2つまみ

(キャラメリゼ)

- ・エリンギ 100g
- ・グラニュー糖 50g
- ・バター 5g
- ・塩 1g

<作り方>

キャラメリゼ

- ①エリンギをみじん切りにする。
- ②①を鍋に入れ、砂糖を入れ、なじませ、煮詰める。
- ③バターと塩を入れ、水分を飛ばす。

.....

- ①ボールにふるった薄力粉とベーキングパウダー、砂糖、グラノーラ、エリンギを入れ、ざっと混ぜる。

- ②長いも→チョコチップの順に加え、よく混ぜる。
- ③天板に生地を幅10cm、厚さ3cmくらいに成形する。
- ④オーブン180度で20分焼く。
- ⑤幅2cmにカットし、断面を上にし、さらに160度で20分焼いて冷ます。

