

レシピ1

# こんにやく



## 材料（こんにやく10個分）

こんにやく芋：500g 水：1.5～2ℓ  
無水炭酸ソーダ：10g（100ccの湯に溶かす）

## 作り方

- ① こんにやく芋を水洗いする。
- ② 均等の厚さに切り、竹串が通るくらいまで煮る。
- ③ 皮を剥く。このとき、芽を完全に取り除く。  
（皮は多少残っても大丈夫）
- ④ ミキサーに芋と湯を入れ、混ぜる。湯は、芋の量の3～4倍で、3回程度に分けて入れる。
- ⑤ 30分～1時間、そのまま置く。  
※生では絶対に食べないでください！
- ⑥ 炭酸ソーダ水を入れ、よくかき混ぜる。  
…もう充分？からさらに500回混ぜる！  
味のアレンジをするならここで（青のり等）
- ⑦ おたまですくって丸くする。
- ⑧ 鍋で40分程煮る。  
※アルミ製鍋だと鍋が真っ黒になるので注意
- ⑨ 完成！！

たくましい笠岡っ子で  
子どもたちに技術を伝承  
しました

# 大根きんぴらの 米粉ライスバーガー

レシピ考案：管理栄養士 河田 志保

## 材料（4人分）

◆きんぴら	いりごま：2g
大根：120g	にんじん：40g
砂糖：小さじ2	しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ1	ごま油：小さじ1
◆パンズ部分	
米粉：160g	木綿豆腐：160g
ごはん：160g	ごま油：小さじ3
★砂糖：大さじ2	しょうゆ：大さじ2
酒：大さじ2	
◆他の具材	
レタス：1枚	のり：4枚

## 作り方

- ① きんぴら作り。大根、にんじんをせん切りにして、フライパンにごま油を入れて熱し、炒める。
- ② 火が通ったら、砂糖を入れてまぜる。砂糖がなじんだら、しょうゆを入れてまぜ、みりんを加える。
- ③ ごまを入れて火を止め、冷ましておく。
- ④ パンズ作り。米粉と豆腐を袋に入れてよくもむ。
- ⑤ しっかりなじんだら、ごはんを加えて軽くもみ2つに分けて形をつくる。
- ⑥ ごま油を入れて弱火にしたフライパンで、フタをして両面を5分ずつくらい焼く。
- ⑦ ★を合わせたものをまわしかけ、両面汁気がなくなるまで焼く。
- ⑧ パンズ→レタス→きんぴら→のり→パンズと挟む。

笠岡市農漁村生活交流グループ協議会

## レシピ集（★おかず編★）



☆こんにやく  
 ☆具だくさんのハト麦みそ汁  
 ☆チキンライスでおにぎらず  
 ☆白身魚の青のりパン粉焼き  
 ☆大根きんぴらの米粉ライスバーガー

笠岡市農漁村生活交流グループ協議会は、地域に伝わる生活技術の伝承とともに、農水産物の利活用を通して、活力ある地域づくりに向けて活動しています。

## レシピ2



# 具だくさんの ハト麦みそ汁

### 材料（4人分）

キャベツ：2枚      油揚げ：1枚  
 にんじん：1/2本   れんこん団子：4つ  
 みそ：大さじ2      だし汁：4カップ

### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさ（芯は薄切り）に切り、にんじんは細切りに切る。
- ② れんこんは皮を剥きすり下ろし、最後の1/4はみじん切り。片栗粉、しょうがと混ぜる。
- ③ 油揚げは細切りにする。
- ④ だし汁を煮立て、手順②を丸めながら一つずつ入れる。
- ⑤ にんじん・油揚げを入れて火が通ったら、キャベツを加える。
- ⑥ 最後に火をとめてみそを加えて出来上がり！

旬の食材研究として  
総会で作りました

## レシピ3



# チキンライスで おにぎらず

### 材料（4人分）

米：2合              玉ねぎ：60g  
 鶏むね肉：80g      グリンピース：40g  
 コショウ：適量      のり：1人1枚  
 ◆味付けA  
 コンソメ：小さじ2   ケチャップ：大さじ3  
 塩：適量              ウスターソース：小さじ1

### 作り方

- ① お米をといで、ザルにあげ30分置いておく。
- ② 玉ねぎを細かく切り、鶏むね肉は小口切りにする。
- ③ 味付けAを加え、2合の目盛りまで水を入れ、ひと混ぜする。
- ④ 玉ねぎ、グリンピース、鶏むね肉をのせ、ごはんを炊く。
- ⑤ ごはんが炊けたら、コショウをふって全体を混ぜる。チキンライスの完成！
- ⑥ チキンライス成型に詰め、のりの上にセット。型を外して、のりを巻いたらおにぎらずのできあがり！

たくましい笠岡っ子で  
子どもたちと一緒に作りました

## レシピ4



# 白身魚の青のり パン粉やき

レシピ考案：管理栄養士 河田 志保

### 材料（4人分）

白身魚：4切              塩コショウ：適量  
 卵：1個                  米粉：大さじ2  
 パン粉：1カップ      青のり：大さじ2  
 サラダ油：大さじ3

### 作り方

- ① 卵を溶いて米粉と青のりをまぜておく。
- ② 白身魚に塩コショウをして①にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ 油を熱したフライパンに、盛り付け時に上になる方を下にして並べ、弱めの中火でフタをして5分焼く。
- ④ フライ返しでそっとひっくり返し、弱火にしてフタをし、5分焼く。

笠岡市農漁村生活交流グループ協議会では、米粉の利活用を研究しています。