

平成21年11月21日

JA フレッシュミズの集い 様

28名

調理実習

米粉ニョッキのグラタン (実習)

豚まんの皮と具ざい作り(実習)

きのことベーコンのピザ (実習)

昼食

りんごのコンポートとノーベルハムの盛り合わせ

大根料理の盛り合わせ
大根サラダ・リンゴの大根巻き・大根トマトサルサ

米粉ニョッキのグラタン

豚まんのとサバのカレー風味

麓山高原豚のローストときのことベーコンピザ

ご飯・大根けんちん汁・お新香

胡瓜のアイスクリームと福島フルーツ

米粉ニョッキのグラタン

材料 (6人分)

じゃがいも	200 g	米粉	170 g
牛乳	50 cc	バター	50 g
卵	1 個	塩	3 g
パルメザンチーズ (粉末)	30 g		
ホタテ水煮缶	1 缶	牛乳	200 cc
米粉	大さじ 1	水	50 cc
塩、胡椒	少々		
ピザ用チーズ	適量	お好み野菜	適量

作り方

- 1.じゃがいもの皮をむき、塩を加えボイルする。よく水気をとばし裏伍す。
- 2.牛乳とバターを火にかけ、バターが溶けたら 1 に米粉、卵、パルメザンチーズと共に加えよく練る。
- 3.適当な大きさに丸め、フォークなどで押して、形をつくる。
- 4.ホタテ水煮缶、牛乳を鍋に入れ沸騰させ、米粉を水で溶き、鍋に加えとろみをつける。塩、胡椒で味を整え、お好みの茹で野菜を加える。
- 5.3 のニョッキをボイル。浮いてきたら、水気を切り、グラタン皿に盛りつける。
- 6.4 のピザ用チーズをふりかけ 200℃のオーブンで約 20 分焼く。

豚まんの皮

皮

薄力粉	300 g	強力粉	300 g
米粉	100 g	水	約 320 cc
老麺(発酵生地)	小匙 1	かん水	少量

豚挽き肉	380 g	豚脂(ミンチ)	50 g
長葱(白い部分。微塵切り)	1/3 本分	生姜(微塵切り)	小匙 1

さば (3 枚おろし)	1 尾分	にんじん (みじん切り)	25 g
カレー粉	小さじ 2	B 玉ねぎ (みじん切り)	40 g
マヨネーズ	小さじ 2	にんにく (みじん切り)	1 かけ分
A しょうゆ	小さじ 1	パセリ (みじん切り)	大さじ 1
塩	少々	粗びき黒こしょう	少々

きのことベーコンのピザ

材料 (1枚分)

椎茸・マッシュルーム (一口大)	各 20 g	ピザ生地	
しめじ (石づきを取り食べやすい大きさ)	15 g	小麦粉 (強力粉)	500 g
ベーコン (薄切り)	10 g	米粉	125 g
パルメザンチーズ	5 g	塩	12 g
にんにく (薄切りにしてオリーブ油に浸す)	1 片	砂糖	18 g
オリーブ油	10 g	オリーブ油	15 g
粗塩	適量	イースト菌	7 g

仕上げ用

イタリアンパセリ (粗刻み)	1 枝分
パルメザンチーズ	適量
オリーブ油	5 g

作り方

- ① ピザの生地を作る。ボウルにイースト菌とぬるま湯 370ml、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に 2 種の小麦粉と塩を入れて手でよくこねる。練り上がってきたらオリーブ油を加えて練り上げ、温度 30℃、湿度 75%の中に 30 分～40 分置く。
- ③ ②に指を差し入れて、くぼみが残るようになったガス抜きをして、1 個 70g の玉に分け、さらに 20 分休ませる。
- ④ 生地をのばし、椎茸、マッシュルーム、しめじ、ベーコンを均等にのせ、ニンニクとチーズを散らす。
- ⑤ オリーブ油と粗塩をふって、クッキングペーパーを敷いた天板にのせ、250℃のオーブンで 10～15 分焼き上げる。
- ⑥ 器に盛り、イタリアンパセリ、パルメザンチーズ、オリーブ油をふる。