

米粉のしめじピザ

秋

9～11月



作って食べよう

とっておきレシピ

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。

■材料（4枚分）

米粉	250g	本しめじ	1/3 株
強力粉	250g	赤パプリカ	1/2 個
砂糖	大さじ 1	たまねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1	ベーコン	4～5 枚
乾燥酵母	5g	ピザソース	適量
オリーブオイル	大さじ 1	溶けるチーズ	適量

■作り方

- ① 乾燥酵母を、水（分量外：30cc）で溶かす。
- ② ボールに米粉・強力粉・砂糖・塩を入れ、ザックリと混ぜ合わせる。
- ③ ①・オリーブオイル・水を②に入れ、混ぜ合せてまとめる。
- ④ ③を台に取り、空気を入れ込むようにこねる。
- ⑤ 表面がしっとりしてきたら、ボウルに入れ布巾をかけ発酵させる。
- ⑥ 2倍～2.5倍にくらいに膨らんだら、生地を2等分し、それぞれ丸めて麺棒でのばす。
- ⑦ 赤パプリカは細切り、タマネギはくし切り、本しめじは手でほぐし、ベーコンは適当な大きさに切る。
- ⑧ 生地にはフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑦とチーズをのせ、200℃のオーブンで15分ほど焼けばできあがり。



瑞雲 熱海店

今回のレシピ提供者 株式会社 瑞雲

今年で創業30周年を迎える、自然農法農産物・自然食品・有機食品を取り扱う会社です。消費者の健康を第一に、手間と時間を惜しまず、原材料・製造方法にとことんこだわった商品開発を行っています。

今回はこだわりの食材・調味料をふんだんに使ったレシピを紹介していただきました。詳細は、瑞雲の通販サイト「おしゃもじ（<http://www.zuiun.co.jp/>）」をご覧ください。

あなたの とっておきレシピを 教えてください

ご家庭や地域の素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピをご紹介します。技術普及課（0569-89-7643）まで。



里芋のみぞれ煮

■材料（4人分）

里芋・・・・・・・・・・ 4 個
インゲン・・・・・・ 6 本
大根・・・・・・・・・・ 15cm
ごま油・・・・・・・・ 大さじ 1
しょうゆ・・・・・・ 大さじ 1
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ 1.5
酒・・・・・・・・・・ 大さじ 4
水・・・・・・・・・・ 大さじ 4
ショウガ・・・・・・・・ 1 片
粉末だしの素・・・・ 4 g

■作り方

- ① 里芋は皮をむき半分に切る。インゲンは筋を取りのぞく。大根とショウガはすりおろす。
- ② フライパンにごま油を熱し、里芋を炒める。
- ③ 油が回ったら大根おろし以外の材料を入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ④ 里芋に火が通ったら、大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。器に盛って、できあがり。

秋冬

9～12月



とろさんまとタケノコの炊き込みごはん



春

3～4月

■生のタケノコを使う場合は米ヌカと鷹の爪で煮て、アク抜きしておきます。

■材料（4人分）

お米・・・・・・・・・・ 3 合
とろさんま缶詰・・・・ 1 缶
タケノコ水煮・・・・ 1/2 個
ショウガ・・・・・・・・ 2 片

■調味料（A）

酒・・・・・・・・・・ 大さじ 2
しょうゆ・・・・・・ 大さじ 1
粉末だしの素・・・・ 4 g
とろさんま缶詰の煮汁

■作り方

- ① タケノコは細かく切り、ショウガは細切りにする。
- ② 炊飯器の内釜に洗米、とろさんま、①を加える。
- ③ ②にAを加え、通常の水分量になるように水を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体をよく混ぜ、木の芽などを添えてできあがり。

こだわりの食材・調味料でさらにおいしく！ 今回紹介したレシピを一層おいしくする厳選素材です

米粉【有機国内産お米の粉】

有機栽培うるち米を製粉した米粉です。

強力粉【オーガニック強力小麦粉】

ポストハーベットの心配がない有機小麦粉です。

砂糖【ナチュラルシュガー】

必要最小限の精製をして良質の糖蜜を補った、風味とコクのある砂糖です。

乾燥酵母【白神こだま酵母ドライ】

白神山地で発見されたの純野生酵母で、発酵力に優れています。

しょうゆ【有機頑固づくり醤油】

自然農法国内産の丸大豆と丸小麦、にがり含有塩、天然水のみで、約2夏じっくりと熟成させた天然醸造醤油です。

粉末だしの素【かつおリッチだしの素】

うま味が凝縮した鹿児島県枕崎産の本枯節をふんだんに使用した、奥行きのある味わいです。

とろさんま缶詰【とろさんましょうゆ味】

新鮮なサンマを柔らかく煮込みました。骨までしっかり食べられ、魚離れが進む子供たちにオススメです！化学合成食品添加物無添加です。