

カシオペア連邦高校生

雑穀料理コンクール2014

入賞作品レシピ集

高校生が考えた、二戸地域の素晴らしい雑穀を使ったレシピです。ご家庭でも是非試してください。

最優秀賞

雑穀塩つくね



吉田光季さん(軽米高校)

材料〈4人分〉

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・たかきび粒……………40g | ・塩……………小さじ1 |
| ・とりひき肉……………400g | ・みりん……………小さじ2 |
| ・貝割れ菜……………1パック | ・こしょう……………少々 |
| ・長ねぎ……………1本 | ・サラダ油……………大さじ2 |
| ・白いりごま……………小さじ2 | ・大葉……………8枚 |

作り方

- ① たかきびを煮ておく。
- ② 貝割れ菜とねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉、①、②、塩小さじ1、みりん小さじ2、こしょう少々と白ごまを入れてよく練り混ぜる。手に薄く油をぬり、8等分して平たい棒状に形づくる。それに竹串を2本ずつ刺しておく。
- ④ フライパンに油大さじ1を入れ、③を4つ並べて火にかける。約3分30秒、上下を返して約2分、こんがり焼く。これと同じようにもう4つ焼く。
- ⑤ 皿に大葉をしき、焼けたつくねを盛り付ける。

大向紫織さん(一戸高校)

たかきびフロランタン

優秀賞

材料〈4人分〉

- | | | | |
|----------------|-------------------|--------------|----------------|
| ・たかきび粒……………60g | ・卵黄……………1個 | | |
| ・無塩バター……………60g | ・薄力粉……………120g | 【キャラメル】 | ・水あめ……………15g |
| ・粉糖……………40g | ・ベーキングパウダー……………1g | ・バター……………30g | ・はちみつ……………15g |
| | ・塩……………少々 | ・砂糖……………45g | ・生クリーム……………30g |

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、無塩バターをやわらかく戻す。無塩バターと粉糖と塩を加え、白っぽくなるまで練る。
- ② 卵黄を少しずつ加えて混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜたらひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で休ませる。
- ③ 18cm 角の型に合わせて②の生地をのばし、上に紙などを敷き、フォークで生地全体に穴を開け、200℃のオーブンで13分間焼く。
- ④ たかきびを30分位水浸け後、耐熱容器に入れラップをかけて5分間電子レンジにかけその後蒸らす
- ⑤ キャラメルの材料を鍋に入れ、色付きはじめる直前までグツグツ煮詰め、火を止め、熱いところで④のたかきびを一度に加え、耐熱性のヘラなどで和える。
- ⑥ ③のサブレ生地の上に⑤を広げて平らにならし、更に200℃のオーブンで17~18分間焼く。
- ⑦ 焼き上がり、さわれる程度に冷めたら型からはずし、裏返して切る。



古館侑佳さん(一戸高校)

きびチョコカップケーキ

優秀賞

材料〈4人分〉

- | | |
|-----------------------|-----|
| ・いなきび……………30g | } A |
| ・卵……………1個 | |
| ・砂糖……………大さじ3 | |
| ・薄力粉……………50g | |
| ・ベーキングパウダー……………小さじ1/2 | |
| ・ココア……………大さじ1 | |
| ・バター……………40g | |
| ・板チョコ……………1枚(55g) | |
| ・牛乳……………大さじ2 | |

作り方

- ① Aを混ぜふるいにかける。バターと板チョコは、電子レンジ500Wで30秒位かけ様子を見ながら溶かして混ぜる。
- ② いなきびは、牛乳に浸ける。オーブンは余熱する。
- ③ ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら、①のバターと板チョコを入れて混ぜる。
- ④ いなきびと牛乳を混ぜ、Aを入れゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 天板にアルミカップ4個を置いて、④を均等に流し入れ、180℃のオーブンで15~18分間焼く。竹串をさしてみて生地が付かなければ出来上がり。

