

二戸地方版

雑穀料理レシピ集

雑穀料理コンクール入賞作品

二戸地域特有のすばらしい雑穀をもっと身近なものに感じ、日常的に親しみ食べていただけるように、長く愛される新たな雑穀料理の優秀作品を集めました。

一般の部
優秀賞
安藤直美さん
(二戸市)



雑穀とおからのクリームコロッケ

材料〈4人分〉

- ・あわ……………30g
- ・いなきび……………25g
- ・アマランサス……………5g
- ・おから……………120g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・きゅうり……………40g
- ・にんじん……………10g
- ・マヨネーズ……………150g
- ・カッテージチーズ……………100g
- ・フレンチドレッシング……………30g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・小麦粉、卵、パン粉、揚げ油

作り方

- ①倍の分量の水で雑穀を炊いておく。
- ②おからはさらさらになるまで乾煎りし、にんじんは細い千切りにしてレンジで30秒加熱する。玉ねぎ、きゅうりは薄くスライスし、塩もみをして水洗いし、布巾で水を絞る。
- ③①が人肌まで冷めたら、Aを加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜる。
- ④③を60g位に分けて形良くまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順に付けてコロッケを作り、中火で揚げる。

高校生の部
優秀賞
小野寺えりかさん
(県立一戸高校)



雑穀オムライス〜2種類のつぶつぶソースがけ〜

材料〈4人分〉

- ・あわ……………大さじ3
- ・いなきび……………大さじ3
- ・アマランサス……………大さじ2
- ・ひえ……………大さじ2
- ・ベジタブルミックス……………30g
- ・とり肉……………100g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・卵……………4個
- ・ごはん
- ・ケチャップ……………適量
- ・小麦粉……………80g
- ・バター……………60g
- ・牛乳……………500ml
- ・トマトパック……………300g
- ・ウスターソース……………大さじ2
- ・塩こしょう……………少々
- ・コンソメ……………1個

作り方

雑穀は全部混ぜてゆで、水気を切り4分割する(A)。

〈チキンライス〉

- ①玉ねぎ、とり肉、ベジタブルミックス、Aを炒める。
- ②ごはんを入れ混ぜ、塩こしょう、ケチャップで味を整える。
- ③割り溶いた卵にAを入れ焼き、チキンライスの上に広げる。

〈ホワイトソース〉

- ①小麦粉とバターをレンジで1分加熱する。
- ②牛乳を少しずつ加え混ぜ、コンソメとAを加えてレンジで3分加熱する。

〈トマトソース〉

- ①玉ねぎを炒め、そこにトマトパックを加える。
 - ②ウスターソース、塩こしょう、Aを加え炒める。
- 最後にオムライスの上に2種類のソースをかける。