

高校生の部
最優秀賞
清川愛理花さん
(県立一戸高校)



★料理のポイント★

生地にもたかきび粉を使い、色のついたリンゴケーキに。今回は雑穀を4種類使ったが、その時にある雑穀で手軽に作る事ができる。

シャキシャキ プチプチ リンゴのケーキ

材料〈4人分〉

- ・あわ……………10g
- ・いなぎび……………10g
- ・アマランサス…10g
- ・たかきび(粉) 50g
- ・ひえ……………10g
- ・りんご……………1個
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………100cc
- ・砂糖……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・グラニュー糖……………適量

作り方 所要時間30分

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。あわ、いなぎび、アマランサス、ひえを煎っておく。
- ②リンゴの皮をむき、1/4を薄切り、残りをいちょう切りにする。
- ③ボウルに卵、牛乳、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスとたかきび粉を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④の中へいちょう切りのリンゴと炒めた雑穀の3/4を入れ、ざっくり混ぜる。
- ⑥型に入れ薄切りにしたリンゴを並べ、グラニュー糖と残りの雑穀をふりかける。
- ⑦オーブンに入れ、約25分焼く。

高校生の部
優秀賞
山下知夏さん
(県立軽米高校)



雑穀シュー

材料〈4人分〉

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 〈シュー〉 | 〈クリーム〉 | |
| ・いなぎび(粉)・5g | ・いなぎび(粒)…40g | ・小麦粉…20g |
| ・水……………50cc | ・卵黄……………30g | ・牛乳……………150cc |
| ・バター……………20g | ・砂糖……………40g | ・バター……………10g |
| ・小麦粉……………30g | ・バニラエッセンス…少々 | |
| ・卵……………50g | | |
| ・卵白……………10g | ・粉砂糖……………適量 | |

作り方

- 〈シュー〉
- ①鍋に水とバターを入れて沸騰させ、弱火でふるった小麦粉といなぎびを入れて混ぜ、もちのようになったら火からおろす。
 - ②生地を冷まし、卵を1/3ずつ入れながらよく混ぜる。
 - ③②を木じゃくしですくい、ひとふりして、ひらひら落ちる固さになるように卵白で固さを調節する。
 - ④天板にクッキングシートを敷き、③を間隔をおいてしぼり出し、霧吹きで霧を吹く。
 - ⑤200℃に熱しておいたオーブンで約15分焼き、火を止めて約5分保温する。
- 〈クリーム〉
- ①鍋に溶きほぐした卵黄と砂糖を入れてよく混ぜ、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
 - ②①に温めた牛乳を加えてのばし、弱火にかけて混ぜながらクリーム状まで煮る。火からおろして、バターとゆでたいなぎびを加え、冷めてからバニラエッセンスを加える。
- 仕上げにシューに切れ目を入れ、クリームを詰めて粉砂糖をふる。

一般の部
優秀賞
藤原菜穂さん
(二戸市)



たかきびナッツと
たかきびチーズボール

材料〈4人分〉

- ・たかきび(粒)……………30g
- ・クリームチーズ…60g
- ・ミックスナッツ…50g
- ・レーズン……………20g
- ・キャラメル……………40g
- ・粉砂糖……………小さじ2
- ・バター……………適量

作り方

- たかきびは水に2~3時間浸してから約20分間ゆでる。
- 〈たかきびナッツ〉
- ①ゆでたたかきび 40g、ミックスナッツ、キャラメルを、バターを薄くぬった耐熱容器に入れて、レンジで600Wで1分30秒加熱する。さらに、フライパンで1分位軽く煎り、水分を飛ばす。
 - ②よく混ぜたら8等分して丸める。
- 〈たかきびチーズボール〉
- ①クリームチーズを耐熱容器に入れ、レンジで600Wで2分加熱する。
 - ②①にゆでたたかきび 20g、レーズン、粉砂糖を加えよく混ぜる。
 - ③8等分して20~30分冷蔵庫で冷やしたら手で形を整える。