

信州の恵み 県産「米粉」でおもてなし！

美味しさ
再発見！



米粉入りパリパリゴマ団子

作り方

- 1 練りあんにごま油を加え加熱する。少し硬くなったら冷し、10gのあん玉を作る。
 - 2 白玉粉に60ccの水を数回に分けて加え練る。
 - 3 米粉に80ccの熱湯を加えよく練り、ラップに包んで温かい場所に置く。
 - 4 浮き粉に熱湯80ccを2回に分けて加え、よく練り、ラップに包んで700wのレンジで30秒間加熱する。(透明感を出すため。) 米粉同様に温かい場所に置く。
 - 5 温かい状態の3・4に、2の白玉粉、グラニュー糖、ラードを加えよく練る。
 - 6 5を40gずつ計量し、10gのあん玉を包み球体にする。
 - 7 白胡麻と黒胡麻を合わせ、6の表面が乾かないうちにまんべんなく張り付ける。
☆ゴマの量が少ないと、表面にムラがでやすいので、たっぷり使う。
 - 8 7を160℃の多めの油で10分間揚げる。
- ※ 浮き粉は、小麦粉のデンプンのこと。小麦粉のたんぱく質が除かれているため、片栗粉の様な質感が出ます。



材料(4人分)

白玉粉	…	60g	練りあん	…	100g
米粉	…	60g	ゴマ油	…	少々
浮き粉	…	60g	むき胡麻 白	…	100g
グラニュー糖	…	50g	むき胡麻 黒	…	50g
ラード	…	15g	揚げ油	…	適量
水	…	60cc			
熱湯	…	160cc			

レシピ作成 竹内さんから

米粉でゴマ団子を作ることは、今まで難しいとされていましたが、2代目と共に挑戦！ 成功しました。上伊那産の黒むきゴマと佐久市産五郎兵衛米米粉のコラボレーションで作ったゴマ団子を是非味わって下さい。

「米粉」の新しい食べ方が注目されています！

日本人は、従来からもち米で作った白玉粉、うるち米で作った上新粉などで、煎餅、お団子、もち等を作ってきました。

ここ数年、米粉のパンやケーキ、麺類など、新しい米粉製品が話題になっています。それは製粉技術の進歩により、これまで小麦粉で作られていた加工品に米粉の利用が可能になり、幅広く米粉が利用できるようになったこと、さらに様々な健康への効果も期待されているからです。また、小麦の国内自給率が14%(農林水産省 2017年度日本の食料自給率)に対し、主食用のお米は100%とすべてが国内産でまかなわれています。「お米」の消費量を高めることが日本の食料自給率向上につながることも注目される要因です。