

### 3. 手打蕎麦とチヂミとお好み焼きに使った場合

江戸ソバリエ・ルシック 中島浩雄

2015年4月4日に開催された江戸ソバリエ・ルシック 第6回特別セミナー「イタリアを味わう ～ 世界の麺」で頂いた米粉を使用して食しましたので報告致します。

#### 1.手打ち蕎麦

北海道江丹別産蕎麦粉：800g  
米粉：200g  
加水量：540cc

小麦粉200gの場合に比べて加水量が多くなったが、つながりは強い。  
味は蕎麦の風味が少し薄らいでしまって、小麦粉を使用した二八蕎麦の方が個人的には好きです。

#### 2.米粉のチヂミ

##### (1) 1枚分の材料

米粉	大さじ	6
水	大さじ	6
卵		1個
長芋		50g (する)
ニラ		2~3本(葉は2~3cmに切る、 茎はみじん切り)
豚肉		50g (一口大に切る)
ワケギ		4~5本 (こぐち切)
キムチ		適量
ゴマ油		適量



米粉を使ったチヂミ

##### (2) 料理法

- 米粉、水、卵を良く混ぜ、長芋も入れて混ぜる。  
ニラ、ワケギ、キムチを入れザックリ混ぜる。
- あたためたフライパンのゴマ油を薄く引き、豚肉を並べる。
- 豚肉の上に生地を乗せ、かぶせるように丸くのばす。  
表面がかわいた様になったら裏返して焼く。
- お皿に盛り放射状に切りマヨネーズとしょうゆを合わせたてれにつけて頂く。味は良かった。

### 3.米粉のお好み焼き

#### (1) 材料

米粉	150g
水	200ml
卵	1 個
キャベツ	1/4 玉 (千切り)
豚肉	50 g (一口大に切る)
シーフードミックス	100 g

#### (2) 料理法

- ・ボウルに米粉、卵、水をいれてまぜる。  
キャベツ、シーフードミックスを入れてザックリ混ぜる。
- ・あたためたフライパンに油を薄く引き豚肉を並べる。
- ・豚肉をおおうように生地を入れ表面が少し固まるまで弱めの中火で 10 分くらい焼き裏返す。
- ・焼けたら更に移しソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしを乗せて出来上がり。味は良かった。



米粉を使ったお好み焼き