

伝えていきなさい！ 伝統食材を使っ

第76回 米粉のブルーベリーパンケーキ

近江米は、江戸時代から品質の良さと豊富な生産量で広く世間に知られていました。「米粉」とは、米を生のまま、または水を加えて柔らかくし粉碎したもので、昔から団子や饅頭などの和菓子、煎餅などに利用されてきました。近年では粉碎技術の向上により、細かい米粉が生産できるようになり、小麦粉の代替品としても利用できるようになりました。

もれなく
10
ポイント

チャックシール付袋

|||| 国産穀粉

近江米さらさら米粉

500g ★

滋賀県産のつきたてのお米を野洲市の工場で製粉しました。 賞味期間：6カ月



本体 **308**円
(税込 333円)

材料 (2人分)

||||| 近江米さらさら米粉 ……100g
|||17 産直 滋賀県産ブルーベリー ……100g
ベーキングパウダー ……小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1/2
メープルシロップ …… 大さじ1+1/3

A 牛乳 …… 100ml 塩 …… 少々
卵 …… 1個 サラダ油 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ2

作り方

- ① ボウルに米粉とベーキングパウダーを混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。ブルーベリーを加えてさっと混ぜる。ブルーベリーは飾り用に少し取りおく。
- ② フライパンを温めて油をうすくひき、弱火にして①の1/4量を入れる。平らに広げて蓋をして焼く。表面に泡ができたら裏返し、再度蓋をして焼く。残りも同様に焼いて皿に取る。
- ③ 取りおいたブルーベリーを散らしてメープルシロップをかける。

もっちりとした米粉ならではの食感とフレッシュな生のブルーベリーが楽しめます。

