



## おいしいもち米へのおもい

美深町はお米作りの北限に位置し、夏場は冷涼な気候により病気や害虫の影響が少ないため化学肥料・農薬の使用を5割以下に抑えた特別栽培米として生産しています。

### ◆◆◆長谷川農園独自の取り組み◆◆◆

- ・良質な有機肥料を使用することで病気に強い稲を育て  
田んぼの周りには害虫の発生を抑えるハーブを植えるなどして  
殺虫剤・殺菌剤を使用していません。
- ・籾の乾燥作業では遠赤外線乾燥機でゆっくり乾燥させる  
ことで天日干しのようなふっくら やわらかく あまい美味しさに  
仕上がります。

このように安心安全でからだにも環境にもやさしい、我が家の  
自慢のもち米をご賞味下さい。  
また、自慢のもち米を丁寧に挽いたもち粉は合わせる食材によって  
バリエーションが広がります。  
いつもの料理に+α、ぜひ使ってみてください。

## もち粉のおいしい 使い方

小麦粉の代わりに使えるスグレモノ

### ホワイトソース

もち粉	大 2
バター	20G
牛乳	400CC
パイヨン	1ヶ

いつも定番のグラタンに。  
牛乳の量をさらに増やしてかさ増し  
具材はお肉、玉ねぎ、きのこ、かぼちゃ、  
マカロニなどなど

小麦粉よりもあっさりさっぱり  
仕上がります

### サクサクからあげ

味付けしておいたお肉  
もち粉

からあげを作るときの小麦粉をもち粉にかえるだけ  
鶏もも肉、豚肉などなど  
たまごを絡めてからもち粉でもオーケー  
フライ系の衣の小麦粉をもち粉にかえるとさっくり  
軽く揚がります

5人家族(育ち盛り  
ポーズ3人含む)  
の長谷川家の場合

### ふっくらジューシー 豆腐ハンバーグ

挽き肉	400G
もち粉	30~40G
玉ねぎ	中1個
豆腐	1丁
塩こしょう	適宜

挽き肉に塩ひとつまみ入れ粘り気がでるまで  
こねる  
水切りした豆腐、玉ねぎを加えさらにこねる  
もち粉を加えツヤが出るまでこねたこねる  
熱したフライパンで両面焼く  
◎ソースは中濃ソース、ケチャップ、酒、  
みりんを煮詰めた甘辛ソース

パン粉や卵を使わなくてももち粉がつなぎに  
肉汁があふれ出す  
豆腐なしでももちろんオーケー

お菓子作りに…  
小麦粉の1割おきかえ

**スポンジケーキ、シフォンケーキ、  
カップケーキ、パン・ピザ生地にも**

しっとりふんわり優しい甘さ

## もち米🍡れしび

炊飯器  
でカン  
タン

### おこわ

(もち米の炊き込みごはん)



★材料★	
・もち米	2合
・好みの具 (焼豚、しめじ、にんじんetc..)	
・酒	
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	
・オイスターソース	大さじ1/2
・鶏がらスープ	
・砂糖	大さじ1
・ごま油	大さじ1

#### ★作り方★

- ①お釜に下準備しておいたもち米と調味料を入れ「おこわ」の線まで水を入れ、よく混ぜ具材をのせる
- ②ごま油を回しかけ、1時間程おいて炊飯ビッ!
- ③炊き上がったら15分程蒸らし、ご飯をほぐす

注:①の時、もち米と具材は混ぜないでね

#### ◎下準備◎

- ・好みの具は食べやすい大きさにカット
- ・もち米を研いで30分程ザルにあげておく
- ・ごま油以外の調味料を合わせておく

やさしい  
甘さ

### 甘酒

★材料★	
・こうじ	200g
・もち米	150g(1合)

#### ★作り方★

- ①炊飯器で1合のもち米を3合の目盛りまで水を入れ、お粥になるように炊く
- ②できたお粥を60℃位まで冷ます
- ③こうじを入れよく混ぜる
- ④材料の温度を55～60℃に保ち一晚(10時間程)保温したらできあがり!

～参考～

炊飯器のふたを半分あげ、ふきんを掛けて保温状態にするとだいたい適温(炊飯器による)

## もち粉🍡れしび



### もち粉シフォンケーキ

#### ★材料★ (20cm シフォン型)

⑦ 卵黄	80g
砂糖	20g
④ 卵白	200g
砂糖	80g
② 薄力粉	80g
もち粉	20g
⑤ サラダ油	60g
牛乳	40cc
水	40cc

※(牛乳+水)80ccでもOK

#### ★作り方★

- ①⑦を合わせ泡立て器ですり混ぜる
- ②⑤を沸騰直前まで温め、⑦に投入し、混ぜ合わせる
- ③ふるっておいた②を②に加え、もったりするまで混ぜる
- ④④をハンドミキサーでキメの細かいメレンゲを作り角が立つまでしっかり泡立てる
- ⑤ゴムベラにもちかえ④の1/3を③に加え、生地がなじんだら残りのメレンゲを加え混ぜ合わせる

#### ◎下準備◎

- ・オーブンは160℃に温める
- ・②はふるっておく

⑥型に流し入れ160℃のオーブンで35分程焼

⑦焼きあがればワインなどのビンに逆さにし冷ます

おすすめ!

Oいつものからあげに魔法の粉!!  
小麦粉の代わりに**もち粉**でサクサク

Oグラタン、シチューのホワイトソースに

Oハンバーグ、餃子のタネのつなぎに

