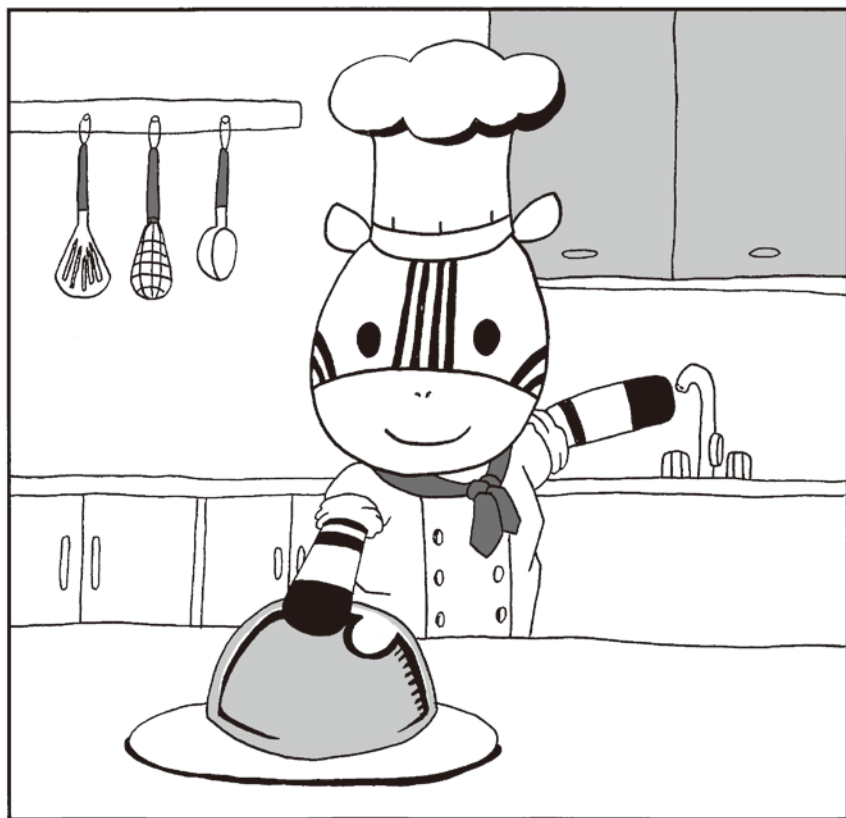


こめ  
お米をつかって  
たの  
もの  
つくる食べ物





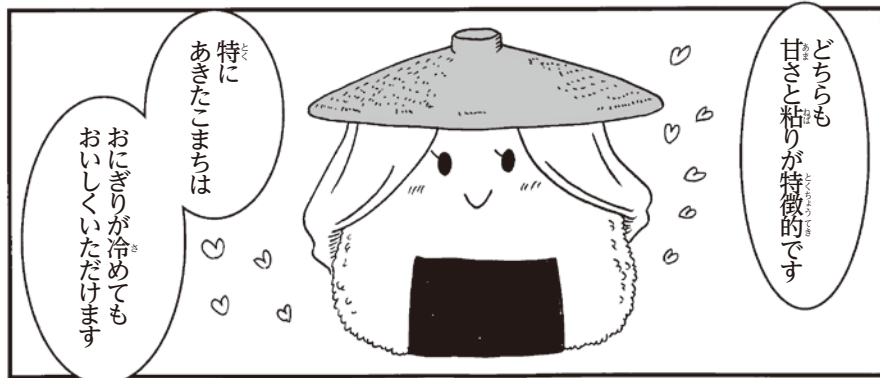
今日はお米を使った料理を  
紹介していきたいと思います



こんにちは  
シエフ・シマツキーです



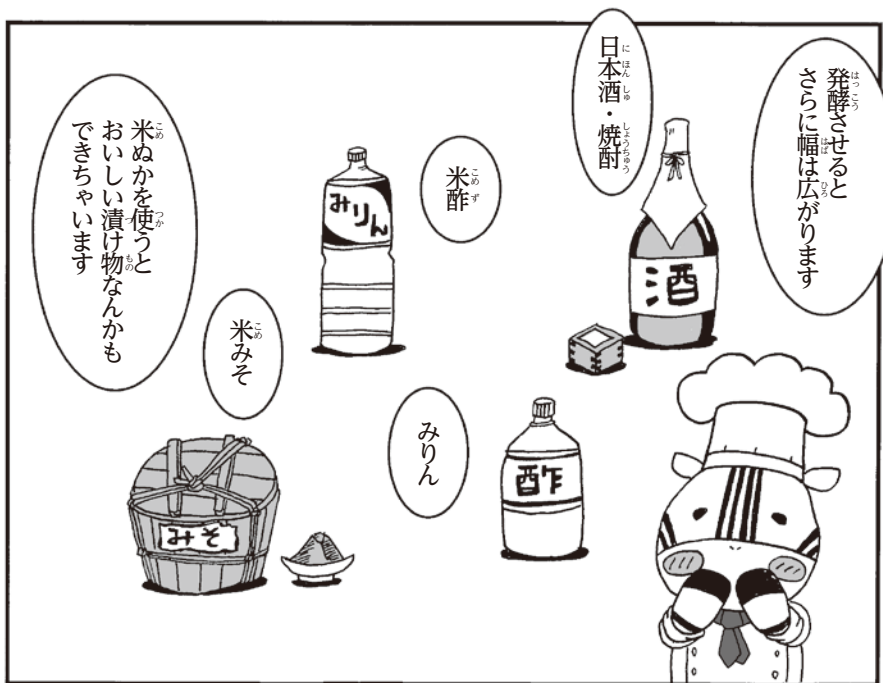
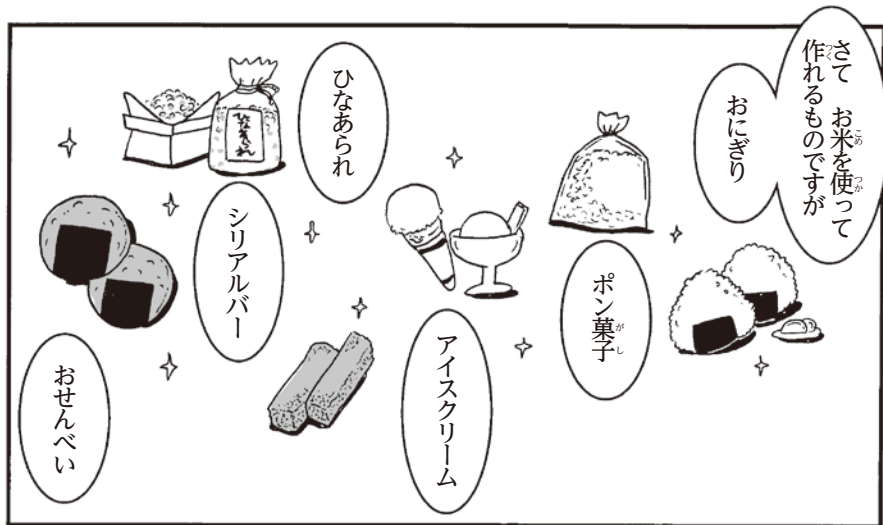
東北地方のお米といえば  
「あきたこまち」や  
「ひとめぼれ」などが  
有名ですよ

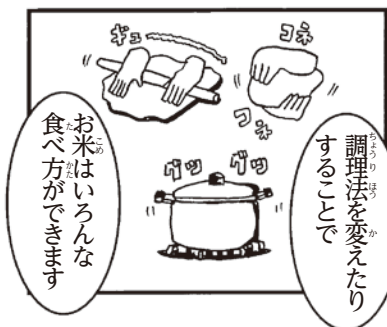
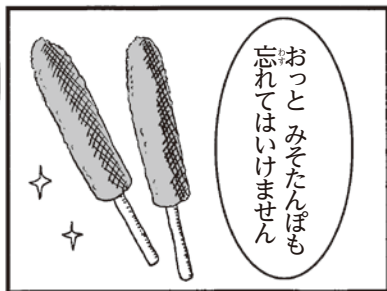


どちらにも  
甘さと粘りが特徴的です

特に  
あきたこまちは

おにぎりが冷めても  
おいしくいただけます







# 米粉を使ったレシピ

オススメ

## お好み焼き



### 材料 (5枚分)

米粉	500g	紅ショウガ	適量
卵	4個	天かす	適量
水	1200cc	豚バラ	適量
キャベツ	3/4個	ソース・マヨネーズ・あおのり・かつおぶし	
ほんだし	大さじ3		

### 下準備をしよう

- キャベツを千切りにする
- 紅ショウガを粗めに切る
- 水に卵とほんだしを入れて泡立て器で混ぜる

### 作り方

- (1).米粉に下準備をした水を入れて泡立て器で混ぜる。
- (2).だまがなくなったら紅ショウガ、天かすを入れて混ぜる。
- (3).フライパンに生地、キャベツ、豚バラの順でしき、再度生地をしく。
- (4).ふたをして中火で5分焼き、裏返して5分中火で焼く。
- (5).中身が焼けたら、表面の焼き具合を見てソース等をかけて出来上がり。

## シマッキーママ

料理が大得意なシマッキーのお母さん。

実は日本酒が大好き。

