

フライパン一つで簡単!



## カリフローレのパエリア風

東郷  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
近藤 章子



### 材料 (4人分)

- カリフローレ…150g
- しめじ…150g
- コンソメ(顆粒)…大さじ1
- ブロッコリー…60g
- 米(洗わず浸さない生米)…2合
- オリーブオイル…大さじ4  
(大さじ2ずつに分ける)
- 玉ねぎ…1/2個
- ミニトマト…200g
- 塩…適量
- にんにく…1かけ
- 白ワイン…50cc
- こしょう…適量
- 鶏肉…1枚
- お湯…350cc

### 作り方

- 1 カリフローレ・ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた湯で1分半程ゆでてザルにとり、自然に冷めます。
- 2 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにします。
- 3 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふります。
- 4 フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を熱して鶏肉を炒め、しめじも加え炒めます。さらに白ワインを入れ、蓋をして弱火～中火で5分程蒸し、汁ごと取り出します。
- 5 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ2)を加え、2の玉ねぎとにんにくを炒めます。
- 6 米を加え、白っぽくなるまでよく炒めたらヘタをとったミニトマトを加え混ぜ合わせ、全体に絡ませます。
- 7 4で取り出した蒸し汁のみをフライパンに加え、さらにお湯にコンソメを混ぜ溶いたものを入れます。
- 8 蓋をして中火にし、沸騰したら弱火で13～15分程炊きます。
- 9 炊き上がったら4の鶏肉としめじを入れ、10分程度蒸らします。
- 10 カリフローレ、ブロッコリーをのせて完成です。

### 今月の 食材メモ①



カリフローレ

カリフローレはスティックタイプのカリフラワーです。カリフローレに多く含まれるビタミンCは、美肌や免疫カアップ、抗酸化作用などの効果が期待できます。他にも余分な塩分を体の外に排出し、むくみの改善や高血圧の予防となるカリウムも含まれています。加熱すると茎のグリーンが鮮やかになり、甘みが増します。乾燥に弱いのでキッチンペーパーなどで包み、花蕾が上になるように立てて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

1人あたり 266kcal



今回はいちごを使用しましたが、お好みの果物で作ってください♪

地域農業  
応援団!

## 食育 キッチン



### いちごの スポンジケーキ

あいち尾東の微粉米粉を使ってふわふわスポンジケーキ!

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

1人あたり 552kcal



お好みでブラックペッパーを  
かけてお召し上がりください♪



### 店舗 情報 東郷 グリーンセンター

東郷町大字春木字仲田49-1  
TEL 0561-39-0010  
[ 営業時間 ] 9:00～17:00  
毎週水曜定休、正月、棚卸休み

### 材料 (6～8人分)

- 米粉…90g
- 卵…3個
- 砂糖…60g
- 牛乳…20g
- サラダ油…20g
- 【飾り用】
- 生クリーム…200cc
- 砂糖(生クリーム用)  
…大さじ1～
- いちご…1～2パック

豆乳でも  
OK!

### 作り方

- 1 ボウルに卵と砂糖を入れて泡立てます。ハンドミキサーを使用すると便利です。
- 2 白くもったりとし、リボン状に落ちてあとが残るくらいまで泡立てたら、キメを整えるためにゆっくりと1分程混ぜます。(ハンドミキサーを使用する場合は低速で混ぜます)
- 3 オープンを170℃で予熱開始します。
- 4 ふるいにかけた米粉を2に入れ、ボウルのふちから温めたAを流し込みます。
- 5 4を泡立て器ですくって落とす動作をゆっくりと20回程行い、なめらかになるまで混ぜます。
- 6 型に生地を流し入れ、10cmくらいの高さから2～3回落とし空気を抜きます。
- 7 170℃のオーブンで25分～30分焼きます。
- 8 焼きあがったら焼縮み防止のため型ごと数回落としてから型を外して冷めます。
- 9 冷めたらクッキングシートを外し、ラップで包み常温で一晩休ませます。
- 10 生クリームに砂糖を入れて泡立てます。ケーキを半分切り、いちごと生クリームを飾って完成です。

### 事前準備

- 卵を室温に戻しておきます。
- 型にクッキングシートを敷きます。
- Aを湯せんで温めます。

東郷  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
武内 静



あいち尾東管内産直施設にて、地元の米を使用した米粉を販売しています。

1kg : 514円  
微粉 500g : 360円



今回は  
微粉を使用  
しました!