FOODS SMILE KATO KITCHEN STUDIO

五郎島金時入りクリーム混ぜご飯

（　材料＝４人分　）

Ⓐ五郎島金時	中１本
ベーコン	６枚
玉ネギ	1/2 個
シメジ	1/2 袋
パセリ	少々
Ⓑ生クリーム(純乳)	100cc
ブイヨンキューブ	１個
塩	小匙１
ホワイトペパー	少々
ガーリックパウダー	少々
ご飯	4人分

（　作り方　）

① 五郎島金時は皮を厚めにむき、1.5cm 角に切ってポリ袋に入れて電子レンジで加熱し、玉葱は 1cm 角に切り、シメジは石突きを切り落として解し、ベーコンは千切りにします。

② 鍋にⒷの生クリーム、ブイヨンキューブを入れて火にかけベーコン、玉葱、シメジを煮て、塩、コショウ、ガーリックパウダーで調味し、五郎島金時を加えます。

③ 炊き上がったご飯に②を混ぜ合わせてお皿に盛り、パセリのみじん切りを振ります。

豚肉と五郎島金時の黒酢炒め

（　材料＝４人分　）

Ⓐ豚肩ロースカツ用	２枚
石川県産米粉	適量
ゴマ油	適量
Ⓑ五郎島金時	中１本
玉ネギ	1/2 個
椎茸	４枚
細葱	２本
Ⓒ黒酢	1/4 ｶｯﾌﾟ
砂糖、醤油	各大匙３
レモン汁	大匙１
水	1/4 ｶｯﾌﾟ
鶏ガラスープ	小匙１
水溶き片栗粉	適量

（　作り方　）

① 五郎島金時は皮を厚めにむいて一口サイズに切って素揚げし、玉葱は一口サイズに切り、椎茸は石突きを取り放射線状に切ります。

② 細葱は 1cm 幅に切ります。

③ 豚肉は 1.5cm 角に切り、米粉をまぶしてゴマ油で炒めます。

④ ③に①を入れて炒め、Ⓒの調味料を入れ、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉を混ぜ合わせて器に盛り、②を散らします。

五郎島金時の米粉ドーナツ

（ 材料＝４人分 ）

Ⓐ強力粉	60ｇ
石川県産米粉	100ｇ
牛乳	50cc
水	50cc
バター	20ｇ
砂糖	30ｇ
塩	小匙 1/4
ドライイースト	6ｇ
五郎島金時	100ｇ
Ⓑ揚げ油	適量
粉砂糖	適量

（ 作り方 ）

① 五郎島金時は皮をむいて 1.5cm 角に切り、ポリ袋に入れて電子レンジで加熱して裏ごしします。

② 分量の水を人肌程度に温め、ドライイーストを入れてしばらく置きます。

③ 牛乳、バターを鍋に入れて人肌位に温め、バターを溶かします。

④ ボールに強力粉、米粉、砂糖、塩を入れて箸で混ぜ合わせ、②、③、①を混ぜ合わせ、ボールから離れやすくなるまで混ぜ合わせます。

⑤ 電子レンジ可能の容器にサラダ油を薄く塗り、④を入れラップを被せて 150Wの電子レンジに 30 秒かけ、温かい所で 30～40 分位発酵させます。

⑥ ⑤を打ち粉をしたテーブルに置き、周りを中心に寄せるようにして余分なガスを抜き、8 等分に丸め、10 分置きます。

⑦ 中心を開けてドーナッツ形にして 160℃の油で揚げ、粉砂糖を振ります。

協力：株式会社米心石川