


横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名		横須賀米粉ドーナツ	
材料 ( 8 個 分 )			完成イメージ図
名称	分量	地域	
米粉	100g	○	
ベーキングパウダー	2.5g		
砂糖	30g		
オリーブオイル	15g		
卵	20g		
生クリーム	10g		
さつまいも	100g	○	
生クリーム	10g		
粉砂糖	適量		
ザクロシロップ	適量	○	・ボウル    ・マッシャー    ・ゴムベラ    ・鍋
揚げ油	適量		・菜箸            ・ふるい        ・泡立て器
作り方			
<p>【ドーナツ生地を作る】</p> <p>① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、生クリームを入れて、泡立て器で均一になるように混ぜ合わせる。</p> <p>② 別のボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>③ ①へ②を加え、混ぜ合わせて、生地をまとめる</p> <p>【サツマイモペーストを作る】</p> <p>④ サツマイモの皮を剥き、輪切りにする。</p> <p>⑤ ラップをして電子レンジで6分ほど加熱をする。様子を見ながら柔らかくなるまで加熱する。</p> <p>⑥ サツマイモをマッシャーで潰す。</p> <p>⑦ ⑥に生クリームを入れ、ゴムベラで混ぜる。</p> <p>【ドーナツを成型する】</p> <p>⑧ ③の生地を8等分にする</p> <p>⑨ 楕円型に生地を広げサツマイモペーストを乗せる。</p> <p>⑩ 生地の上端を合わせ、サツマイモペーストを包む。</p> <p>⑪ 左右を合わせてリング状にする。サツマイモクリームが出ないように注意する。</p> <p>⑫ 油の温度 160～170℃にして表側の線を下にして、2 分半を目安に揚げる。途中裏返す。</p> <p>【アイシング】</p> <p>⑬ 粉砂糖をザクロシロップで溶かす。</p> <p>⑭ ドーナツにアイシングをつけて完成!</p>			


# 横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名	ぷちいもしゅ〜		
材料 ( 20 個 分)			完成イメージ図
名称	分量	地域	
【シュー生地・クリーム】			
牛乳	100mL		
サラダ油	36g		
塩	ひとつまみ		
米粉	50g	○	
卵	2 個		
さつまいも	100g	○	
生クリーム	50mL		
砂糖	6g		
ラム酒	適量		
【その他】			
揚げ油	200mL		
生クリーム	50mL		
作り方			
<p><b>【シュー生地】</b></p> <p>① オーブンを 200℃で予熱する。</p> <p>② 鍋にサラダ油、牛乳、塩を入れて中火で加熱する。</p> <p>③ 沸騰したら火を止めて米粉を一度に加え手早く混ぜる。</p> <p>④ 卵を割りほぐす。</p> <p>⑤ ③に卵を少しずつ加え、その都度混ぜる。生地を持ち上げて垂らし、逆三角形になるまで加える。</p> <p>⑥ ⑤の生地を絞り袋に移し、クッキングシートを敷いた鉄板の上に絞り出す。(直径 3cm の円形)</p> <p>⑦ 200℃のオーブンで 10 分、150℃に下げて 12 分焼く。</p> <p><b>【サツマイモクリーム】</b></p> <p>⑧ サツマイモの皮を剥き、1cm 程度の輪切りにする。⇒皮は使用するので捨てない</p> <p>⑨ ボウルに入れ、水にさらす。電子レンジで 6 分程度加熱する。潰せるようになるまで、加熱する。</p> <p>⑩ マッシャーで潰し、砂糖とラム酒を入れる。裏ごしをする。</p> <p>⑪ 絞り袋に入れる。金口は好きな形でよい。</p> <p><b>【サツマイモチップス】</b></p> <p>⑫ サツマイモの皮を細く切る。</p> <p>⑬ 油を加熱し、180℃で 1 分程度揚げる。</p> <p>⑭ 揚げ終わったら、熱いうちに砂糖をまぶす</p> <p><b>【仕上げ】</b></p> <p>⑮ 生クリームを泡立てる。絞り袋に入れる。</p> <p>⑯ シュー生地に切込みを入れサツマイモクリームと生クリームを入れる。</p> <p>⑰ 生クリームをシュー生地の上に少し絞り出し、サツマイモチップスを乗せて完成!</p>			

横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名		米粉たい焼き		完成イメージ図	
材料 ( 5 個 分 )					
名称	分量	地域			
薄力粉	8g				
米粉	40g	○			
卵	1個				
砂糖	大さじ2				
ベーキングパウダー	小さじ1				
豆乳	35g				
みりん	8g				
サラダ油	適量				
いちご	10個	○			
砂糖	大さじ2		・ボウル	・泡立て器	・たい焼き器
			・鍋	・スプーン	
作り方					
【ジャム】					
① 鍋にいちごと砂糖、水を加えて加熱する。					
【生地】					
② ボウルにホットケーキミックス、米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、混ぜる					
③ ②に牛乳、みりん、卵を加えてダマが無いように混ぜる。					
【焼く】					
④ たい焼き器に油を敷き、8分目くらいまで生地を流し込む。入れすぎに注意する。					
⑤ 表面がフツフツしてきたくらいで、ジャムを乗せる。					
⑥ ⑤に生地を流し込み、挟み込む。					
⑦ 焼き加減を見て火からおろす。冷えたら完成					

横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」


レシピ名			米粉を使ったふわもちパンケーキ		
材料 (20個分)			完成イメージ図		
名称	分量	地域			
ホットケーキミックス	15g				
米粉	41g	○			
卵	1個				
牛乳	80cc				
砂糖	18g				
ザクロのシロップ	15g	○			
生クリーム	30g				
いちごジャム	適量				
油	適量				
			・ボウル    ・泡立て器    ・フライパン    ・フライ返し		
作り方					
① ボウルにホットケーキミックス、米粉、卵、牛乳、砂糖を入れてダマがなくなるまで混ぜる。 ② ①へザクロのシロップを入れ、混ぜ合わせる。 ③ フライパンに油を塗り、生地を薄く小さく流し込む(直径7cmくらい) ④ 表面がぷつぷつしてきたら、ひっくり返す。 ⑤ 焼き色がついたら皿に移す。これを繰り返す。 ⑥ 焼き上がった生地に生クリームやいちごジャムを塗り、生地を重ねる。					
5.完成					



# 横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名			ヴィーガンカヌレ		
材料 ( 8 個 分 )			完成イメージ図		
名称	分量	地域			
絹ごし豆腐	100g				
無調整豆乳	50g				
米粉	50g				
よこすかしろ	13g				
はちみつ	10g				
塩	ひとつまみ				
サラダ油	15g				
ラム酒	大さじ1				
バニラオイル	3~4滴				
シャインマスカット	10 粒				
砂糖	15g				
水	30mL				
			・ボウル    ・鍋    ・ゴムベラ    ・泡立て器 ・カヌレ型		
作り方					
<b>【ジャム】</b> ① 鍋にシャインマスカットと砂糖、水を入れ、加熱する。果実から水分が抜け、煮汁がトロツとするまで加熱する。					
<b>【カヌレ】</b> ② ボールに豆腐、はちみつ、よこすかしろ、塩を入れ、滑らかになるまで泡立て器で混ぜる。 ③ 鍋に豆乳をいれ、人肌程度に温める。 ④ ③を濾しながら②へ入れる。 ⑤ ④へサラダ油を加え、よく混ぜる。 ⑥ ⑤へ米粉を一度に加えゴムベラで混ぜる。 ⑦ ラム酒とバニラオイルを加える。 ⑧ 型に流しいれる。 ⑨ 210℃に予熱したオーブンへ入れ、12分焼く。 ⑩ 160℃に温度を下げ20分焼く。 ⑪ 型から取り出し、熱いうちにジャム(液体部分)を表面にかける。 ⑫ カヌレのくぼみ部分にジャム(果実)を乗せる。完成					


横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名			sweets vegetable カステラ		
材料 ( 10 個 分)			完成イメージ図		
名称	分量	地域			
米粉	40g	○			
卵	1 個				
豆乳	40g				
ベーキングパウダー	小 1/2				
オリーブオイル	適量				
さつまいも	50g	○			
かぼちゃ	50g	○			
砂糖	30g				
きな粉	10g				
チョコレート	10g				
アラザン	10g				
チョコスプレー	10g				
			・鍋 ・たこ焼き器 ・包丁 ・ボウル ・まな板 ・ピック ・フライパン ・計量カップ ・ゴムベラ ・おたま		
作り方					
① さつまいもとかぼちゃを洗ってさいの目切りに切る。 ② 柔らかくなるまで茹でる。 ③ 卵を割り、砂糖入れしっかり混ぜ、豆乳も加える。 ④ 米粉を入れ、滑らかになるまで混ぜる。 ⑤ たこ焼き器に油をハケで塗り生地を 1/3 くらいまで流し入れる。 ⑥ 野菜を入れ、残りの生地を 8 分目まで入れる。くるくる回して焼く。 ⑦ チョコレートを湯煎する。かぼちゃの種を炒める。 ⑧ 盛り付けトッピングする パターン 1 きな粉パウダーをかぼちゃとさつまいもの 2 つにつける。 パターン 2 チョコペンでグルグル書く。 パターン 3 溶かしたチョコをつけてその上にアラザンやチョコスプレーをのせる。					

横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」


レシピ名		ポテトケージョ	
材料 ( 20 個 分)			完成イメージ図
名称	分量	地域	
サツマイモ	30g	○	
片栗粉	27g		
米粉	20g	○	
ジャガイモ	30g	○	
味噌	3g	○	
枝豆	6 個		
ベビーチーズ	1個		
粉チーズ	大さじ1		
カボチャ	30g	○	
			鍋 包丁 マッシャー ボウル オーブン まな板、 ゴムベラ
作り方			
<p>① 野菜を切るサツマイモとジャガイモとカボチャを鍋茹でる</p> <p>② ベビーチーズを 5 ミリにカット</p> <p>③ 茹で上がったボウルにジャガイモとサツマイモ、カボチャ、片栗粉、米粉、粉チーズ、味噌を入れる。</p> <p>④ 粉っぽさ無くなるまでゴムベラで混ぜ、枝豆を入れる。</p> <p>⑤ 生地をちぎって手のひらに乗せ、ベビーチーズを入れて丸める</p> <p>⑥ オーブンを 180℃ で予熱させる。</p> <p>⑦ 180 度のオーブんに 20 分入れて焼く。完成!</p>			

横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名		カボチャとサツマイモのベーグル	
材料 ( 8 個 分 )			完成イメージ図
名称	分量	地域	
★米粉	100g	○	
★ドライイースト	3g		
★塩	2g	○	
★砂糖	5g	○	
お湯	76g		
はちみつ	適量		
カボチャ	20g	○	
サツマイモ	20g	○	
メープルシロップ	小さじ 2		
			鍋 ラップ フォーク ボウル 電子レンジ 菜箸 包丁 ゴムベラ まな板
作り方			
<p><b>【事前準備】</b></p> <p>*オーブンは 150℃の温度で予熱する。</p> <p>*40℃のお湯を用意する。</p> <p><b>【ベーグル】</b></p> <p>② ★(米粉、塩、砂糖、ドライイースト)をボウルに入れ、よく混ぜる。</p> <p>③ ぬるま湯にメープルシロップを入れて溶かす。</p> <p>④ 生地を耐熱ボウルに入れ、600W の電子レンジで 30 秒温める。</p> <p>⑤ 約 50℃に沸かした鍋の上に④のボウルを置き湯煎する。生地が1.5~2倍になるまで放置する。(発酵させる)</p> <p>⑥ カボチャとサツマイモは 1cm 角切りにする。サツマイモは水に漬ける。</p> <p>⑦ ⑥を耐熱容器に入れ、600W の電子レンジで 2 分間加熱する。</p> <p>⑧ ⑤の生地に⑦を入れ、4 等分する。</p> <p>⑨ 棒状に伸ばし、リング状に成型する。</p> <p>⑩ 沸騰している湯にはちみつを入れ、成型した生地を片面30秒ずつ湯でる。</p> <p>⑪ 予熱したオーブンで15分焼く。完成!</p>			



横高×とうもんの里×地域食材 「地域の魅力が詰まった商品開発」

レシピ名			さつまいもとりんごのクリーム大福		
材料 ( 4 個 分 )			完成イメージ図		
名称	分量	地域			
砂糖	大さじ 2	○			
牛乳	100ml				
塩	少々	○			
りんご	半分				
レモン汁	小さじ 1/2				
シナモンパウダー	少々				
さつまいも	150g	○			
砂糖	大さじ 1	○			
紫芋パウダー	大さじ 1				
米粉	50g				
水	100cc				
砂糖	大さじ 2				
片栗粉	適量				
			鍋 ゴムベラ マッシャー ボウル 包丁 まな板 らっぼう 耐熱容器		
作り方					
<p>① 耐熱容器に米粉と砂糖、紫芋パウダーを入れ、水を少しずつ入れてダマにならないように混ぜる。</p> <p>② ラップをして、電子レンジで加熱する(600wで2分)。</p> <p>③ よくこねるように混ぜる。</p> <p>④ 片栗粉を敷いたお皿の上に③のタネを置き、手に水をつけて4等分する。</p> <p>⑤ りんごを5mm角切りにし、砂糖を入れて混ぜる。耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(500wで4分)。</p> <p>⑥ 黄金色になったら混ぜて、レモン汁とシナモンを混ぜる。</p> <p>⑦ さつまいもを1口サイズに切り、水に入れて電子レンジで加熱する(600wで2分)。</p> <p>⑧ 潰して砂糖、牛乳、塩を入れて混ぜる。</p> <p>⑨ サツマイモとリンゴを混ぜ合わせる。</p> <p>⑩ ④の生地で⑨を包む。完成</p>					