

ネギージョフォンデュ

材料

- A
- 黄金出汁またはガラスープ・・・50cc
 - オリーブ油・・・・・・・・・・・・50cc
 - ニンニク・・・・・・・・・・・・・・1個（潰したもの）
 - 鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・1個
 - 長ネギ・・・・・・・・・・・・・・適量
 - 鴨肉・・・・・・・・・・・・・・適量
（鶏肉で代用可）
 - レモン・・・・・・・・・・・・・・お好みの量
 - 米粉のバケツまたは“おはたき”
 - お好みでローズマリー

作り方

- 1 直火炊き対応の器に”A”を入れてお好みでローズマリーを加え固形燃料20gで炊く
- 2 食べやすい大きさに切った長ネギと鴨肉を①に入れる
- 3 長ネギが柔らかくなるまで、生肉の場合火が通るまで加熱したら完成

季節によって旬の食材を使うことで一年中楽しめる！



レモンをかけて
味変！



米粉のバケット

作り方

- 1 ボウルにAを入れ全体を混ぜる
- 2 白神こだま酵母を①の上へのせ、酵母にぬるま湯を全部注ぐ
- 3 粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜる。
※ボウルについたものもしっかり混ぜ込む。
(混ぜ終わり目安はゴムベラにはつかず、指で触ったら少しく程度)
- 4 混ぜ終わったら綺麗に丸くまとめ、霧吹きをしてボウルにラップをする。35℃で20分発酵。(生地表面に小さな穴が開き、ガスが発生していると発酵完了)
- 5 発酵が完了したら1分ほどゴムベラでこねる
- 6 米粉で打ち粉をして形成。クッキングシートに載せ油を薄く塗り米粉をふるい、クープ(焼き上がりを綺麗にするための切り込み)を入れる
- 7 250℃で15分焼いたら完成

材料

- A
- 米粉.....300g
 - 片栗粉.....20g
 - 砂糖.....8g
 - 塩.....6g
 - サイリウム.....8g
 - 白神こだま酵母.....5g
 - ぬるま湯(人肌くらい).....320g



おはたき餅

・・・静岡県遠州地方の郷土食で、うるち米を粉にして蒸し、棒状にこねた餅のこと

～うるち米+もち米ver～

材料

- もち米 7
- うるち米 3
(8:2の割合でも良い)
- 水 炊飯器の目盛り線を
少し下回る量
- 塩 少々

作り方

- 1 米を一緒に洗う
- 2 3～4時間浸水
- 3 炊飯器の白米モードで炊く
- 4 炊けたら半づき(粒を残す)

～うるち米ver～

材料

- うるち米の米粉 100g
- 熱湯 90～100cc
- 塩 小さじ1/4

作り方

- 1 ボウルに米粉と塩を入れる
- 2 熱湯を少しずつ加えて混ぜる
- 3 耳たぶ～少し柔らかめの生地にする
- 4 ラップか蒸し布で包み、蒸し器で15～20分蒸らす
- 5 蒸しあがったら、木べらで軽く練る
(これをすることでなめらかになる)
- 6 成形して完成。