

中播磨の地域食でクリスマス料理を作ろう！！

1. 「もち麦ケーキ」

(材料) 1 ホール 8 人前

卵	4 個
上白糖	8 0 g
サラダ油	4 0 g (エコナとかはNG、普通のが良いです)
牛乳	6 0 g
もちむぎ粉	7 5 g
ベーキングパウダー	5 g

~~~~~

シフォンケーキ又はバウンドケーキの焼型

#### 作り方

1. 材料を上記レシピ通りに分配する  
卵は卵白と卵黄に分け、卵白は冷蔵庫で冷やしておく  
上白糖は 3 5 g と 4 5 g に分けておく  
もちむぎ粉は 2 回ほどふるいにかける
2. ボウルに卵黄と上白糖を 3 5 g を入れ、白っぽくなるまで混ぜる
3. 上記材料にサラダ油と牛乳を入れ、混ぜる。
4. その後、再度ふるいにかけてもちむぎ粉+ベーキングパウダーを入れ、混ぜる。
5. メレンゲを作ります。  
卵白を混ぜる。全体に混ぜたら、上白糖 4 5 g を入れ、ピンと立つくらいに泡立てます。
6. 4 で出来た材料と、5 のメレンゲを混ぜる。  
ただし、最初にメレンゲを 1 / 3 加え、残りを加える。  
泡がつぶれないようにさっくりと。

※ボールなどは水分を良く拭いて…。

7. 型に生地を注ぎ、空気抜きをする。

8. 1 7 0 度で 3 0 分程度焼きます。

※オーブンによって温度や時間は異なりますので。注意

## 2. 「鹿肉シチュー」

(材料) 8人前

|         |         |
|---------|---------|
| 鹿肉      | 300g    |
| 水       | 400cc   |
| 玉ねぎ     | 1個      |
| にんじん    | 1本      |
| マッシュルーム | (缶詰でも可) |
| ブロッコリー  |         |
| オリーブオイル | 20g     |
| にんにく    | 3片      |
| 塩       | 少々      |
| コショウ    | 少々      |
| ウスターソース | 少々      |
| ケチャップ   | 少々      |
| ローリエ    | 1片      |
| トマト缶    | 1個      |
| コンソメ    | 1個      |

~~~~~

作り方

1. 玉ねぎをあめ色になるまでオリーブオイルで炒める。
2. にんじんを炒める。
3. 軽く鹿肉を炒める。
4. ニンニクを入れる。
5. 塩&コショウで下味を付ける。
6. 水&ローリエを入れ、中火～強火で煮込む。
7. 肉が柔らかくなったら、火を弱め、トマト缶&ウスターソース、ケチャップ&コンソメを入れ再度煮込む
8. マッシュルームを入れる。
9. ブロッコリーをゆでる。
10. 盛り付ける。

3. 「冷製そばパスタ」

(材料) 8人前

乾麺のそば	1束
オリーブオイル	40g
ゆず	半分
かにかま	半分
焼き海苔	1枚
カイワレ	半束
プチトマト	2-3個
塩	少々
コショウ	少々
醤油	少々



作り方

1. そばを湯がく。アルデンテ気味に固めに湯がく。
2. 水で冷やし、良く水を切る。
3. オリーブオイル、ゆずしぼり汁、ほぐしカニカマ、カイワレをまぜ、塩&コショウ&醤油で味付けをする。
4. そばに3をあえて、焼き海苔&プチトマトを添えて完成。

4. 「かしわ飯」

(材料) 8人前

お米	3合
ひね肉	200g
ごぼうの水煮	1袋(ささがけ)
にんじん	半本(ささがけ)
しめじ	1ぱっく
あげ	半分
しょうゆ	70cc
みりん	30cc
だしの素	少々
酒	少々
砂糖	少々
サラダ油	少々

~~~~~

作り方

1. ひね肉を炒める。
2. にんじん、ごぼうを炒める。
3. みりん、しょうゆ、酒を入れ弱火で煮る。
4. あげ、しめじを入れる。
5. ごはんに混ぜる。