



第36回

米粉団子のハニージンジャーポンキ
(酒田みなみ支部・広野地区)



女性部オリジナル お米を食べよう！レシピ

作り方

材料

米粉…100g
・ぬるま湯…100cc
・ミニトマト…15個
・キウイフルーツ…2個
・コンポート
　　リンゴ…1個
　　サツマイモ
　　…中(250g位)1個
　　水…約1ℓ
　　グラニュー糖(砂糖)
　　…大さじ3
　　ハチミツ…大さじ3
　　ショウガ汁…大さじ1

- ①米粉にぬるま湯を入れてこね、耳たぶくらいの固さの米粉団子を作ります。沸騰したお湯で米粉団子を茹で、団子が浮き上がってきたらさらに1分位茹でて冷水で冷やしておきます。
- ②ミニトマトはヘタの部分を取り、皮は湯むきをし氷水で冷やし水切りをします。
- ③キウイフルーツは皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- ④サツマイモは皮をむき、1cm角のさいの目切りにし、2、3回替え水をしてさらしておきます。色が変わらないようにするため煮る直前に水きりをします。リンゴは皮をむき1cm角のさいの目切りにします。
- ⑤鍋にリンゴ、水、グラニュー糖、ハチミツを入れ中火で煮ます。煮汁が半分位になったら水切りをしたサツマイモとショウガ汁を加え、サツマイモが煮崩れない程度のやわらかさで仕上げ煮し、コンポートを作ります。
- ⑥リンゴとサツマイモのコンポートが冷めたら、米粉団子、ミニトマトとキウイフルーツをざっくり混ぜ合わせれば完成です！

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。