

フライパン de ^{しゅんぞざい こめこ}旬素材の米粉ピザ (26 cmフライパン 2 枚分)



ピザ (26cm フライパン生地2枚分)	
JA福岡市内産米粉 (小麦グルテン入り)	300g
ドライイースト	5g
砂糖	12g
塩	3g
仕込み水 (冷水)	240cc
バター	30g

Pizza A の具材 (トマトソース)	
パプリカ (黄)	1/2個
(赤)	1/2個
オクラ	5本
ベーコン	30g
モッツアレラチーズ	100g
ピザソース (市販)	大さじ2
オリーブオイル	適量
Pizza B の具材 (玉ねぎソース)	
ピーマン	1~2個
ナス (柔らかい品種)	100g
オリーブオイル	適量
ベーコン	30g
ピザ用チーズ	70g
玉ねぎソース	
炒め玉ねぎ	1/2 袋
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 全ての生地材料を捏ね機に入れて20分こね、2枚に分割し、10分生地を休ませる。
- ② オリーブオイルをぬったフライパンに手のひらで生地をのばす。外枠は生地を盛りあげのばす。表面にフォークで穴をあけ、ふたをし、常温で発酵させる。30~40分程度。
- ③ ナスは、1cm幅にスライスして水に浸けてあく抜きをし、ベーコンといっしょにオリーブオイルでソテーする。ピーマン、パプリカは、ヘタをとり、種もとって5mm幅に輪切りする。オクラはサッと湯どおしをして、小口切りにする。(切り口がかわいいので観察してみる☆) PizzaA と B それぞれのピザソースを準備しておく (Pizza B の玉ねぎソースは、炒め玉ねぎとマヨネーズをまぜる)。モッツアレラチーズは、ブロックのものであれば2cm角に切る。
- ④ 生地が膨らんだらフライパンを極弱火にかけ、ふたをし、生地の下の方がうっすら色づく程度に加熱(3~5分程度)し、フライ返しで裏返す。いったん火を消し、ぬるま湯でぬらした台ふきの上にフライパンを置き、ピザソース、チーズ、野菜、ベーコンの順に具材をのせて再び弱火にかけ、10分程度ふたをして加熱する。生地が焦げないように火加減を注意する。
- ⑤ まな板に焼けた④をだして、さくさくと包丁で押し切りして盛りつける。1人2枚ずつ。



すいか🍉といちじくのゼリー（プリンカップ5～6個分）



A コープゼリーの素	もと	中袋 1 袋	ふくろ
水		400 cc	
すいか	かわつ	皮付きで 200g	
いちじく	皮付きで	150g	
かざり用ハーブ		適量	てきりょう

作り方

- ① すいか、いちじくは皮をむき一口大に切る。すいかの種は包丁の先端を使ってとる。
- ② 鍋に水を入れて、沸々となるまで沸かす。※100℃
- ③ ゼリーの素を加えて、ホイッパーで軽く混ぜ火を消す。
- ④ プリンカップにすいかといちじくを並べておく。
- ⑤ ③のゼリー液の粗熱をとるために、鍋の下に水を張って鍋の底を冷やし、ゼリー液が冷めたら④のカップに流し入れ、冷蔵庫でしっかり冷やす。仕上げにハーブをかざる。
※ゼリー液が固まってしまいう前にカップに流し入れるのがポイント