

①米粉とローズマリーのもっちりフォカッチャ（5枚分）

初心者でも作りやすい手順と材料で、お手軽にできるイタリアの平たい形のパン。
スライスしてサンドイッチにもオススメ。

今日は捏ね機を使って簡単に！！



※ローズマリーを
ブラックペッパーやオリーブの実にしてもおいしい♪

<作り方>

福岡市内産米粉 （小麦グルテンあり）	200 g	} A
ドライイースト	3 g	
砂糖	8 g	
スキムミルク	8 g	
塩	2 g	
有塩バター	20 g	
水（冷水）	160 cc程度	
※捏ね機の場合は必ず冷水		
※手捏ねの場合は6～9月は冷水		
ローズマリーの新芽	適量	
オリーブオイル	適量	
岩塩	適量	

①捏ねる

Aの材料を、捏ね機に入れて捏ねのスイッチを押し、ゆっくり水を加えて全体が混ざったら、
バターを加え15～20分捏ねる。

～手捏ねの場合～

Aの材料をボウルで合わせて、2回に分けて水を加えゴムベラで大きく混ぜる。ひとまとまりになったら
手で軽く捏ねて台に出す。（気温や湿度によって水の量が変わるので様子を見ながら加える。）
バターを加えて生地を押し付ける様に伸ばし、弾力が出たらV字に両手を動かして捏ねていく（15～20分）。

②分割と丸め

捏ねあがった生地をパンマットの上に出して軽くまとめ、スケッパーで5個にカットし、
丸める。

③ベンチタイム

10分程度濡れフキンをかけて休ませる。（発酵が進みすぎている場合、ベンチタイムは省略）

④成形

麺棒で中心から外側に向かって軽く麺棒をあてて円状に伸ばす。

⑤発酵

35度で30分程度（米粉のパンは発酵は1回のみ）

⑥仕上げと焼成

ほぐしたローズマリーをひとさし指で優しく押し当てくぼみを6カ所つけ、オリーブオイル
を刷毛でぬる。上部から岩塩を軽く振って仕上げる。

200℃で15分程度焼く。焼成後、再度オリーブオイルをぬる。

（ガスオープンの場合は180℃で13分程度が目安）

（オープンによって焼け具合が変わるので、様子を見ながら加減する）

②塩糶で作る旬野菜のカポナータ (1 班分/6 膳分)

野菜の水分だけでシンプルに煮込むイタリアの料理。
塩糶をコンソメの代わりに加え、自然の旨みたっぷりに仕上げる。
酸味が苦手な方は南瓜を入れると食べやすい。



塩糶によって塩分濃度が異なるので、味をみて
塩味と旨みが、必要なら足しても良い☆

野菜	
玉ねぎ	中 1 個
ズッキーニ	中 2 本
パプリカ (赤)	1/2 個
パプリカ (黄)	1/2 個
なす	中 1 と 1/2 本
熟したトマト	中 3 個
にんにく	2 片
オリーブオイル	大さじ 2
トマトペースト	小 1 袋
塩糶	大さじ 1
塩, こしょう	適量
ローリエ	1 枚
粉チーズ	適量
パセリ	適量

<作り方>

- ①野菜は 2 cm 角に切る。
なすは切った後、水にさらしておく。
にんにくは半分にきって芽を取り包丁の側面につぶす。
- ②大きめの鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、
中火で香りが立つまで加熱する。
- ③②の鍋に、野菜をすべて加えてサッと軽く炒め、Bを加えて中火で 20 分程度煮込む (蓋を
少し開けてずらしておく)。
底が焦げ付いてないか、時々、木べらで触って様子を見る。

～トマトが熟してないときは砂糖小さじ 1 を加えると美味しい～
- ④ローリエを取り出し、食べる直前に器に盛り付けて、パセリと粉チーズをかけて出来上がり。



③新玉ねぎとトマト🍅のサラダ豆乳ドレッシング (1班分/6膳分)

新玉ねぎとトマトの甘味をいかすため、ノンオイルのドレッシングでいただきます



新玉ねぎ	小1個
トマト	2個
お好みのレタス	5枚
ハム	3枚
塩(塩ゆで用)	適量
卵	5個
パセリ又はハーブ	適量
仕上げ用粉チーズ	適量

ドレッシング

無調整豆乳	100cc
レモン汁	大さじ1と1/2
粗塩	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
粒マスタード	小さじ2

<作り方>

- ①新玉ねぎはスライスし、サッと水をとおしてざるに上げて水をきる。
トマトはくし形に切る。
レタスはサッと洗い、手でちぎり水気を拭く。
ハムは食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ②卵は、底の部分に傷や穴をあけて10分ゆで、皮を剥き、粗熱が取れたらくし形にきる。
- ③ドレッシングの材料をグラスに入れてスプーンで攪拌し、ドレッシングを作る。
- ④ボウルに野菜とハムを加えて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
盛り付けて、ゆでたまごとパセリを飾り、ドレッシングをかけて粉チーズをかける。

