

①米粉とローズマリーのもっちりフォカッチャ（5枚分）

初心者でも作り易い手順と材料で、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おすすめ

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かえても美味しい

福岡市内産米粉	200g	} A
(小麦グルテン入り)		
ドライイースト	3g	
砂糖	8g	
スキムミルク	8g	
塩	2g	
有塩バター	20g	
水（冷水）	160cc程度	
※捏ね機の場合は必ず冷水		
手捏ねの場合は6月～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	

（作り方）

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分～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、スクッパーで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（米粉のパンは、発酵は1回のみ）

35℃で30分程度

⑥ 仕上げと焼成

ひとさし指でほぐしたローズマリーを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塗る。上部から岩塩を軽く振って仕上げる。

200℃で15分程度（オーブ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カーボロネロのミネストローネ（1班分）

カーボロネロ（結球しない黒キャベツの仲間）は、煮込んでも崩れずスープにピッタリ！！
イタリアトスカーナ地方の伝統野菜。他5種類以上の野菜を加えると味に深みが出る。



西洋野菜の調理法アドバイス

カーボロネロ（固い茎を取り除いて調理）
リーキ（香りが優れているので炒めてから調理）
フェンネル（皮は汚れた部分だけ取り調理）
カラフル人参（小さいものは、皮ごと調理できる）
※カラーによって、アントシアニンやビタミン、
カロテンなどの栄養素が含まれる。

オリーブオイル	大さじ2	} B
にんにく	1カケ	
フェンネル（茎）	50g	
リーキ	1/2本	
Mixビーンズ	1缶	} C
じゃが芋（男爵系）（大）	1個	
カラフル人参（小）	50g	
ベーコン	50g	
トマト水煮 （冷凍トマトでもOK）	400g	} D
カーボロネロ	80g	
トマトペースト	小1袋	
しめじ	100g	
野菜ブイヨン顆粒	2袋	}
水	5カップ	
イタリアンパセリ	適量	
粉チーズ	適量	
ブラックペッパー	適量	

（作り方）

- ① カーボロネロは、茎を取り除き葉の幅を半分に切り、せん切りにする。
- ② じゃが芋は皮を剥き1cm角、人参は皮ごと1cm角、
にんにく、フェンネル、リーキ、イタリアンパセリは、粗みじん切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを取り1cm幅に切る。
- ④ 冷たい鍋に、Bを加えて弱火で焦げないように加熱し、香りが出たらCを加えて、軽く全体を炒め合わせる。
- ⑤ ④にDを加えて野菜が柔らかくなるまで弱火から中火で煮込む。
- ⑥ 味をみて、ブラックペッパーを加える。仕上げに粉チーズとイタリアンパセリを散らす。

※ 野菜ブイオンは、スーパー等でも手に入る。メーカーによって多少使用量が変わるので表示に従って味を見ながら調節する。

③西洋野菜の爽やかマリネ

ほど良い酸味と甘み、昆布だしがきいたほめられ酢でケールの旨みをアップ！！



Mixリーフ

ルッコラ（香ばしいゴマに似た香り）
トレビス（チコリの仲間ほのかな苦み）
イタリアンパセリ（優しい香り多様な料理と合う）
他リーフレタス、水菜、フレンチダイブ等、
じょうもんさんに日替わりで出荷される西洋野菜のセット

ケール	2枚	} E
オリーブオイル	大さじ1	
Acoop ほめられ酢	大さじ3	
西洋野菜のMixリーフ	100g	
スモークサーモン	1人1枚	
ミニトマト	10個	
Acoop ほめられ酢	大さじ3~4	
レモン汁	小さじ2	
Mixペッパー	適量	
ディルの葉	少々	
	(サーモンと相性がよい)	

(作り方)

- ① ケールは葉を茎から外して食べやすい大きさに切り、冷蔵保存パックにEと一緒にに入れて、軽くもむ。(ほめられ酢とオイルでもむと、柔らかく爽やかになりマリネ全体と調和する。)
- ② Mixリーフは、食べやすい大きさにちぎりボウルに入れておく。
スモークサーモンとディルの葉は食べやすい大きさに切る。
ミニトマトは、ヘタを取り半分に切る。
- ③ 食べる直前に①と、その他全ての材料をボウルの中でざっくりと大きく混ぜる。
※ 早く混ぜてしまうと、リーフのシャキシャキ感がなくなってしまうので注意。

ご自宅で作る際は、お好みで白ワインを適量加えても美味しい
いかや、えびをさっとゆでてスモークサーモンの代わりに加えるのもおすすめ！！