



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol. 9

アレンジは無限大!

## 冬野菜たっぷりピザ

ピザ生地材料 (20cm×3枚).....

全粒粉…100g、強力粉…200g、塩…7g、ドライイースト…1g、水…195ml

作り方.....



**1** 全粒粉、強力粉、塩を合わせる  
**2** ボウルにドライイーストを水で溶かし、1を数回に分けて手でなじませながら混ぜる



**3** ひとまとまりになったら、20分ほど台の上で伸ばすように捏ねてまとめる  
**4** 固く絞った布巾をかぶせて10分休ませる



**5** 生地を3等分し、表面が張るように丸める  
**6** それぞれボウルに入れてラップをし常温で4時間休ませる。＊霧吹きして冷蔵庫で熟成させるとさらに美味しく。

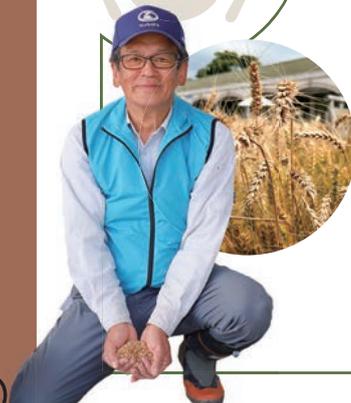
※トッピングはお好みで(今回作ったレシピの詳細は右下記QRを参照ください)。

<今回の材料> トマトホール缶…60g、里芋…3個、蓮根…1/2本、舞茸…1/2パック、ブロッコリー…1/2個、チーズ…60g、塩・胡椒…適量

<ピザ生地の使い方> ピザ生地を常温に戻し、打ち粉をして中心から7mmの厚みに伸ばして具材をトッピング後、トースターで15分ほど焼いてください。

### ちょっと 美味しい話

NPO 法人里山ひだまりファーム代表 藪本さん



私たちは大阪府内では珍しい小麦栽培を行っており、年間約600kgを取獲しています。多湿・温暖な日本では小麦の栽培に適した地域も少なく、現在は温暖地に適した「せときらら」という品種を育てています。くろまろの郷では全粒粉やそれを使ったパン、時期によってはビールや茎のストローなど、様々な形に加工して販売しています。今や小麦は日本の食事に欠かせないものだから、これからも府内をはじめ日本全国で栽培が盛んになることを望んでいます。

## 地元産小麦で生地から手作り

小麦の粒をまるごと挽いて粉にした全粒粉は、小麦の風味が豊かで香ばしく、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれています。今回紹介する全粒粉を使った生地は、たくさん作って冷凍保存も可能です。お好きな野菜をたっぷりのせて、オリジナルピザを楽しんでください。

むささびパン工房+CAFEで  
1月からこのメニューが登場します  
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼



むささびパン工房+CAFEで  
全粒粉パン・ピザを購入すると  
ミニソフトプレゼント

＊本券1枚で1人まで(コピー可)  
＊有効期限1月6日(土)～31日(木)