

1 氏名 河野 真美

2 料理名 やつしろごちそうキッシュ

3 使用する上天草市、宇城市、氷川町、八代市内産農林水産物の品目及び産地

- ・米粉（八代氷川産）
- ・ミニトマト、スティックセニョール、ジャガイモ、玉ねぎ（氷川町産）
- ・白身魚（上天草産）
- ・えび（八代海産）
- ・あおさのり（球磨川河口産）
- ・桜海老（氷川産）、豆乳（氷川町産）



4 調理方法

1. パイ生地を作る

ボウルに米粉とバターを混ぜ合わせ、粉状にする。

卵黄、水を加えひとまとめにし、ラップに包み、冷蔵庫で休ませる（1時間）

パイ生地を型より一回り大きく麺棒でのばし、型に敷きこみ、しっかりおさえ、フォークで数箇所穴を開け、180度のオーブンで15分焼く。

2. 具材の下ごしらえ

ジャガイモはゆでて、1cm角に切る

玉ねぎは薄く切り、オリーブ油で炒め、軽く塩コショウする。

トマトは半分に切る。

スティックセニョールは茹でて食べやすい長さに切る。

えびは塩茹でて殻、尾、背ワタを取り半分に切る。

白身の切り身は一口大に切り、軽く塩を振り、水気を切る。

3. 1のパイ生地に玉ねぎを広げジャガイモをのせる。

えび、魚をのせ、スティックセニョール、ミニトマトを並べ、あおさのり、桜海老を散らす。

卵液の材料を混ぜ合わせ流しいれる。

180度のオーブンで焼き色が付くまで約30分焼く。