

即席ライス・ケーキ作り

青木 豊明

- ・ 海外から輸入する小麦ではなく、地元で地産地消にと米粉でケーキを作りました。米粉から15分でケーキが焼きあがります。約100円で8枚焼きあがり。おやつに夫婦で食べました。

(1) 米粉 50g に牛乳 50g、塩少々を入れ、混ぜる。そこに卵 1 個を入れ、混ぜる。



(2) クルミを手でつぶして入れました。 (3) オリーブオイルをフライパンにひき、中火で焼く。約1分毎に2,3回裏返して焼く。



- ・ 即席に、簡単にできます。お好みで蜂蜜などをつけて、おやつにライス。
- ・ 小麦の輸入に運搬燃料で二酸化炭素が出ます。地球温暖化抑止と国の食糧自給率(39%)を上げるのに寄与します。どの程度かは未知数ですが。