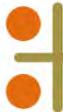


 いしかわ   粉

レシピ集



## この冊子について

- この冊子は、石川県産米粉の普及を推進するために、米粉を使ったレシピをまとめたものです。  
このレシピ集を、あなたの地域での米粉普及活動にお役立て下さい。

- 収録しているレシピには、以下の3種類があります。
  - (1) 県が開催した研修会で使用したレシピ
  - (2) いしかわ米粉応援団が(1)をアレンジしたレシピ
  - (3) いしかわ米粉応援団が普及活動に使用したオリジナルレシピ

### 「いしかわ米粉応援団」について

- 「いしかわ米粉応援団」とは？

米の消費が減少している中、パンや麺、菓子など様々な用途に利用できる米粉は、米の新たな需要拡大の一つとして期待されています。

このため、石川県は、米粉に関心を有し、その普及拡大に取り組む消費者団体を「いしかわ米粉応援団」として募集・育成し、その実践活動を支援することにより、県産米粉の需要拡大、食料自給率の向上に資することを目的としています。

平成23年度は8団体、平成24年度は13団体が「いしかわ米粉応援団」として米粉の普及活動に取り組んでいます。

- どんな研修を行ったの？

#### <平成23年>

- (1) 米粉利用の推進についての講演

農林水産省北陸農政局食料部消費流通課

- (2) 米粉を使った調理実習

① 料理：Noriko Cooking Studio 石野 典子 氏

② パン：日本穀物検定協会認定・米粉食品指導員 森田 美恵子 氏

③ 菓子：石川県洋菓子協会所属

ケーキ工房 アン・ドゥー 吉岡 栄一 氏

ル ミュゼ ドゥ アッシュ 藤井 幸治 氏、永田 欽哉 氏

#### <平成24年>

- (1) 米粉利用の推進についての講演

農林水産省北陸農政局生産部生産振興課

- (2) 米粉を使った調理実習

Noriko Cooking Studio 石野 典子 氏

- (3) 米粉製品の製造現場見学

能登地区：JA能登わかば、ファーマーズベーカリーはくい

加賀地区：三共フーズ(株)、北陸製菓(株)

# 米粉を知っていますか??

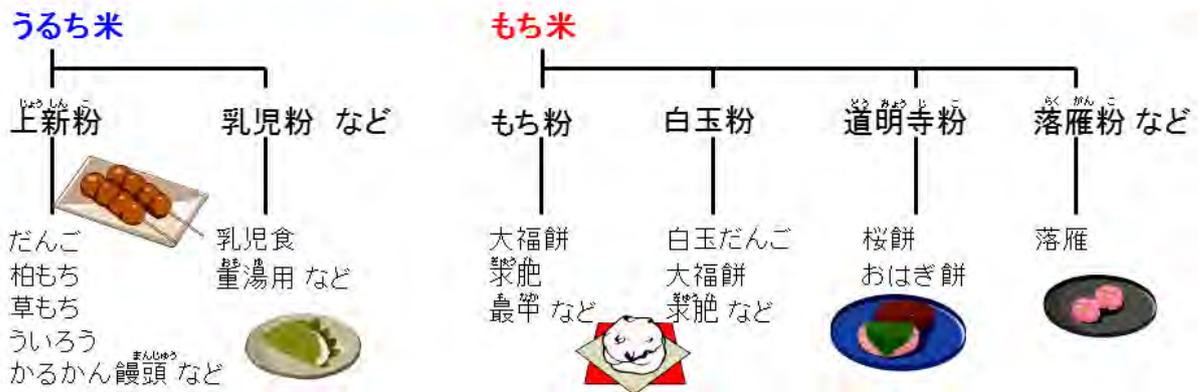
## 1 今までの米粉

米粉とは、お米を粉にしたものです。  
和菓子に使われる「白玉粉」や「上新粉」なども米を粉にしたもので、米粉の1つです。



(精米と米粉)

## 2 従来の米粉の種類



## 現在の米粉

近年、製粉技術が発達し、これまでよりも粒の細かい(微細粒)米粉が登場するようになりました。これにより、米粉の利用範囲がぐんと広がりました。

### 進化した「米粉」。小麦のかわりにも！

微細粒の米粉が登場し、小麦粉の代わりとしても使用できるようになりました。



### ケーキしっとり、クッキーサクサク！

材料を混ぜすぎても膨らむので、  
ケーキも簡単に作れます！  
(米粉には小麦粉に含まれるグルテンがないからです。)



### エコでヘルシー！

てんぷら や からあげ の衣にすると、  
外はサクサク、中はふっくら。  
また、米粉は小麦粉ほど油を吸いません。



### カレーやシチューのどろみづけにも！



シチューなどで小麦の代わりに使う場合、  
水に溶いて加えるだけで、  
どろみがつきます。





# レシピの見方

レシピ番号は、もくじの一覧と対応しています。  
アレンジレシピは番号のかわりに、その旨を記載  
しています。

①研修会で使用したレシピ  
②応援団のレシピ（アレンジ  
またはオリジナル）  
の別を記載しています。

実際に研修会で作ったメニューの写真  
（または応援団の皆さんが作成・撮影した写真）です。

1 米粉でスモークサーモンときのこのケーキ・サ



<研修会レシピ>

材 料 (容積量 700ml)

(A)	米粉	160g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵 (L)	2コ
(B)	サラダ油	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
(C)	牛乳	1/2カップ
	生クリーム	1/2カップ
	スモークサーモン	100g
	しめじ	150g
	パセリのみじん切り	1/2カップ

① 型にベーキングペーパーかサラダ油を塗る。  
② スモークサーモンは3cm幅に切る。しめじは石づきを落とし長さ3等分に切り、ほくしておく。  
③ ビニール袋に(A)を入れ、ふり混ぜる。  
④ ボウルに(B)の材料を加え、よくかき混ぜる。さらに(C)を加え混ぜる。  
⑤ ④に②とパセリを混ぜ合わせる。  
⑥ ⑤に③を加えて、しっかり混ぜ合わせる。  
⑦ 型に⑥の生地をすき間をうめるようにして、隅々まで入れる。  
⑧ 180℃のオーブンで50分ほど焼く。焼き上がったら型から出して冷ましてから、切り分ける。

焼きたてもおいしいけど、冷まして一晩ねかせると、味がなじんで一層おいしくなるよ♪  
その際は乾燥しないように、冷めたらアルミホイルやラップで包んで保存してね。

memo

材料

調理手順

キャラクターによる  
ポイント解説。  
応援団のコメントなども  
紹介しています。

メモ欄。試作の記録など、自由にお使い下さい。



## 2 米粉のクレープ

<研修会レシピ>



### 材 料

(生地)	
米粉	100g
砂糖	5g
塩	ひとつまみ
卵	2コ
牛乳	180g
溶かしバター	15g
サラダ油	適量
水	60g

巻く具はアイデア次第！米粉のカスタードクリームもおいしいよ♪



### (具)

スモークサーモン	50g
太きゅうり	50g
新しょうが	50g
塩・こしょう	各少々
こしあん	80g
抹茶	少々

### (ソース)

米粉	10g
牛乳	3/4カップ
バター	10g
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
ナツメグ	少々

### (作り方)

- ① 生地は米粉、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜ、別のボウルに卵、牛乳、水、溶かしたバターを混ぜ合わせたものを米粉に加え、フライパンに薄くサラダ油をひき、クレープを焼く。
- ② ソースはボウルに米粉、塩、白こしょう、ナツメグを入れて混ぜ、さらに牛乳、溶かしたバターを入れて混ぜ合わせる。これを鍋にいれ、なめらかになるまで中火で温めたら、バットにとり、冷ます。
- ③ ①で焼いた生地②のソースを塗り、1枚にスモークサーモン、2枚目に太きゅうりと新生姜の干切り・塩・こしょうをちらして巻き、筒状に切り分ける。3枚目はこしあんを薄くのばして巻き、抹茶を振ってから切る。

ソースのクレープはくずれやすいから、つまようじを刺すと食べやすいよ♪



memo

### 3 米粉のクレープガレット風

<研修会レシピ>



#### 材 料 ( 6 人 分 )

米粉	1カップ
溶き卵	1コ
〔牛乳	1カップ強
〔バター	16g
〔卵	6個
〔ロースハム	6枚
キャベツ	6枚
グリーンアスパラ	6本
トマト	1と1/2個
ピザ用チーズ	大さじ6
オリーブオイル	適量
黒粗挽きこしょう	少々
塩	少々

- ① バターは耐熱容器に入れて電子レンジに10～20秒かけて溶かす。
- ② ボウルに牛乳、溶き卵を混ぜ合わせて、米粉を加え、泡立てないように混ぜる。なめらかになった①のバターを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油をしき、ハムエッグにふたをして、好みの固さに焼く。
- ④ キャベツは太めの千切りにし、フライパンで炒め、塩、こしょうをふる。グリーンアスパラは堅い部分1cm切り落とし、4cm長さに切り、ゆでておく。トマトは薄切りにする。
- ⑤ フライパンを熱して、薄く油をひき、②の1/4量を流し入れて、薄く広げて、中火で焼く。
- ⑥ ⑤に④のキャベツとチーズを中央に広げ、ハムエッグをのせ、包むように三方の皮を内側に折り込む。
- ⑦ 器に盛り、グリーンアスパラ・トマトをのせて、黒こしょうをふる。残り5枚分も同様に焼き上げる。

カフェメニューにありそうな、おしゃれな一皿。  
あつあつのハムエッグをのせると、ピザ用チーズが溶けて美味しい！  
ぜひ出来たてを味わってね。



memo

## 4 米粉のチヂミ

<実のり会>



### 材 料

(生地)		(たれ)	
米粉	1.5 カップ	醤油	大さじ2
万能ねぎ	6本	酢	大さじ2
干しえび	適量	ねぎ	少量
卵	1個	白ごま	少量
だし汁	1カップ		
塩	小さじ1/2		
油	適量		

- ① 万能ねぎは2～3cmの長さに切る。
- ② ボールに米粉、だし汁、卵、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を広げて①の万能ねぎをのせ、両面をこんがり焼く。
- ④ 調味料を合わせて、たれを作る。
- ⑤ 切ったチヂミを皿に盛り、たれを添える。

## 5 米粉とかぼちゃのお焼き

<食生活改善推進協議会>  
(中能登町)



### 材 料 ( 8 個 分 )

かぼちゃ	150g
米粉	大さじ3
たまねぎ	1/4個
味噌	大さじ1
ごま油	適量

- ① たまねぎはみじん切りにしてごま油で炒め、みそで味付けしておく。
- ② かぼちゃは柔らかく蒸して、つぶしておく。
- ③ かぼちゃと米粉をよく混ぜ合わせ、そこへ①を加えて8等分にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を丸く広げて両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

## 6 米粉と豆腐のだんごのサッパリあんかけ



(米粉と豆腐のだんご 20~24 個分)

木綿豆腐	1丁(300g)
米粉	90g
塩	少々
揚げ油	適量

<研修会レシピ>

材料(6人分)

米粉と豆腐のだんご	24個分
鶏むね肉	100g
(A)	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 少々
	米粉 大さじ2
サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1/2 個
生しいたけ	2個
にんじん	1/4 本
ピーマン	1個
(B)	砂糖、しょうゆ、酢 各大さじ2
	ケチャップ 大さじ3
	中華スープ 1カップ
	米粉 大さじ2
万能ねぎ	2本

(米粉と豆腐のだんごの作り方)

- 1 豆腐は水切りしておく。
- 2 1を泡立て器でなめらかになるまですりつぶし、米粉、塩を混ぜて20~24個のだんごに丸める。
- 3 170℃の揚げ油で、2~3分間揚げる。またはたっぷりの熱湯で、浮き上がってくるまでゆでる。

(サッパリあんかけの作り方)

- ① 鶏むね肉は5mm幅に切り、(A)で下味をつける。
- ② たまねぎとしいたけは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱しにサラダ油を加えて、①の鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、切った野菜を加えて、(B)を加えて煮立ったらとろみをつける。
- ⑤ 器に米粉だんごを盛り、④をかけて刻んだ万能ねぎを散らす。

甘酸っぱ〜いあんかけが、揚げたおだんごとベストマッチ！  
あんかけのとろみを強くすれば、お弁当のおかずにも良さそう。



## 7 豚肉とゴーヤーの薬味ごま酢かけ

<研修会レシピ>



### 材 料 ( 6 人 分 )

豚薄切り肉	400g
米粉	適量
ゴーヤー	1本
万能ねぎ	3本
みょうが	2個
しょうが	1片
青じそ	6枚
貝割れ菜	1/3パック
とろろ昆布	20g
(ごま酢)	
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
柑橘類のしぼり汁	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ① 豚肉に米粉を一枚ずつつけておく。ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンでこそげ取り、薄切りにする。
- ② 鍋に水と塩少々を入れて、火にかけて沸騰したら、中火の弱火にし、①の豚肉を少しずつ入れて、火が通ったらザルに上げる。
- ③ ②の鍋にゴーヤーを入れてサッとゆでて水にさらし、ザルに上げ水気を切る。
- ④ 万能ねぎ、みょうがは、小口切り。しょうが皮をむき、青じそとせん切り。貝割れ菜は根を落とし、長さ2cmに切る。薬味の材料は混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に、豚肉とゴーヤーを混ぜ合わせて盛り付け、④の薬味をのせてごま酢の調味料を回しかけ、とろろ昆布を手でちぎり盛る。

米粉が豚肉のうまみを閉じこめるので、ゆでた薄切り肉が驚くほど  
ジューシーに！

生肉に粉をつけてから、ゆでるまでに時間が経っても、小麦粉の  
ようにくっついたり水分が出たりしにくいのもイネ♪



## 8 蒸し鶏とトマトの米粉マヨネーズサラダ



<研修会レシピ>

材 料 ( 6 人 分 )

鶏むね肉	2枚
(A) 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉	適量
トマト	4個
レタス	4枚
新たまねぎ	1/2個

(米粉マヨネーズ)

(B) 米粉	大さじ1
牛乳	1/2カップ
塩、こしょう	各少々
砂糖	小さじ1/2
卵黄(L)	2個
酢	大さじ2
ごま油、しょうゆ	各小さじ1
粒マスタード	大さじ1/2

米粉なら、マヨネーズだって作れちゃいます！  
ごま油や粒マスタードで、市販のものとはひと味違うおいしさに。



- ① 耐熱容器に鶏肉を入れ(A)をふってなじませ、米粉をまぶす。ラップをして電子レンジで6分加熱し、そのまま冷ます。皮をはがして皮は刻み、身は食べやすく裂く。
- ② トマトは、一口大に切り、レタスは一口大の大きさに手でちぎり水に漬けて、パリッとさせて水気を切る。新たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③ (B)を鍋に入れて混ぜながら火にかける。とろみがついたら火からおろして粗熱をとり、酢を加え混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに③、ごま油、しょうゆ、粒マスタードを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。

memo

---



---



---



---



---



---

## 9 太きゅうりとえびのあんかけ



<研修会レシピ>

材 料 ( 6 人 分 )

太きゅうり	900g		
えび	12尾		
酒	大さじ1		
(A)	だし汁	カップ3	
	塩	小さじ1	
	みりん	大さじ2	
	薄口しょうゆ	小さじ2	
米粉	大さじ2弱		
水	大さじ3		
卵	1個		
おろししょうが	少量		

- ① 太きゅうりは皮をむき縦四等分に切り、種を取り 2~3 cm角に切る。
- ② えびは殻をむいて背わたを取り、酒を振っておき、2~3つに切る。
- ③ 鍋に(A)の調味料と①の太きゅうりを入れて火にかけ、煮えてきたら②のえびを加える。10~15分ほど煮て太きゅうりがやわらかくなったら味をみる。
- ④ ③に水溶き米粉を加えて混ぜ、とろみをつけてから、溶き卵を回し入れて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

## 10 ミルク味噌の米粉すいとん



<食生活改善推進協議会>

(珠洲市)

材 料 ( 4 人 分 )

米粉	100g	水	250cc
豚肉	120g	牛乳	200cc
じゃがいも	大1個	酒	大さじ3
にんじん	80g	サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個	みそ	大さじ1と1/2
しいたけ	1枚		

(作り方)

- ① にんじんは 3mm 幅にいちよう切り。しいたけは 2mm 幅の薄切り。じゃがいもとたまねぎを一口大に切る。
- ② 豚肉は小さめの一口大に切る。
- ③ 米粉は水 120ml (分量外) を合わせ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②を入れて中火で炒める。
- ⑤ 肉表面の色が白くなったら①を加え、全体に油が回るまで中火で炒める。
- ⑥ 水・酒を加え、ふたをして沸騰するまでは強火、その後は弱火にして数分煮る。
- ⑦ 野菜にほぼ火が通ったら牛乳を加え、再度ふたをして弱火で 1~2 分温める。
- ⑧ 弱火で加熱しながら、③をスプーンにすくって丸く落とし入れる。全量を入れたら火が通るまで、そのまま 3 分ほど煮る。
- ⑨ 味噌を溶き入れ、大きくひと混ぜして火を止め、器に盛る。

# 11 チキンときのこの治部煮風

～郷土料理と米粉の

コラボレーション～

<食生活改善推進協議会(羽咋市)>

一人分の栄養価

エネルギー	185kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	7.3g
カルシウム	27mg
食塩	2.0g



材 料 ( 4 人 分 )

鶏肉	200g	わさび	少々
米粉	大さじ2	だし汁	400cc
しめじ	1パック	酒	50cc
ほうれんそう	1/2束	☆みりん	50cc
にんじん	100g	しょうゆ	50cc
車麩	2個	砂糖	小さじ2

- ① 鶏肉は一口大に切り、米粉を全体にまぶす。
- ② 車麩は水に浸して戻す。
- ③ ほうれんそうはゆで、食べやすい長さに切る。
- ④ にんじんは型抜きして、ゆでる。
- ⑤ しめじは石づきを取り、大きくほぐす。
- ⑥ ☆印の調味料を鍋で煮立たせ、鶏肉と車麩を加えて、弱火で煮る。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら、しめじを加え、さっと火を通し、もりつける。
- ⑧ 仕上げに、ほうれんそう・にんじん・わさびをのせる。

memo

## 12 すずきとサククリごぼうの甘酢ソース



すずきが入手できない場合は、  
鯛などの白身魚を使ってもおいしいよ。



<研修会レシピ>

材 料（ 6 人 分 ）

すずき	6切れ
(1切れ80g)	
塩	少々
米粉	小さじ2
ごぼう	1本
米粉	適量
サラダ油	適量
万能ねぎ	3本
みょうが	2本
赤唐辛子	1本
砂糖	大さじ3
米粉	小さじ2
(A) 水	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1

- ① すずきに塩を振り、米粉をまぶす。  
ごぼうは皮をきれいに洗い、斜めに薄く切り、水にさらす。ごぼうの水気を切り、ビニール袋に入れ、米粉を加えて振り混ぜる。
- ② 万能ねぎは小口切り、みょうがはせん切りにする。
- ③ 揚げ油を中温にし、①のごぼうをカラッと揚げる。すずきもこんがり揚げる。
- ④ 小鍋に(A)を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に③のすずきをのせ、ごぼうを天盛りにし、甘酢ソースをかけ、万能ねぎ、みょうがを盛る。

memo

---



---



---



---



---



---



---



---

## 13 とびうおの香り揚げ



### <研修会レシピ>

#### 材 料 ( 6 人 分 )

とびうお	6尾
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1強
塩	小さじ1強
(A) 砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
黒こしょう	小さじ1弱
ごま油	大さじ1
にんにく(薄切り)	1片
卵黄	2個分
レタス	1/3個
ピーマン	3個
赤ピーマン	1/2個
米粉	適量
揚げ油	適宜

- ① とびうおは刃先でうろこを取り、頭を切り落とす。むなびれを取り、腹を開けて内蔵を取りだし水で洗い流す。三枚におろし腹骨をそぎ取り、切り身を半分にする。
- ② ①を合わせた(A)につけて、20～30分間おく。
- ③ レタスはせん切りにし、ピーマン、赤ピーマンはヘタを取り、種を除いてせん切りにする。
- ④ ボウルに卵黄を入れ、下味をつけたとびうおの汁気を切って入れ卵黄を全体にからめ、米粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を約170℃に熱し、④のとびうおを入れて、きつね色になるまで揚げる。

memo

## 14 鶏肉の唐揚げオレンジ風味



### <研修会レシピ>

#### 材 料（ 6 人 分 ）

鶏もも肉	600g
塩、こしょう	各少々
(A) マーマレード	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
しょうが汁	大さじ1
米粉	適宜
サラダ油	適宜
オレンジ	3個
サラダ菜	1/2束

- ① 鶏肉は一口大に切り塩、こしょうをふり、(A)に15分程漬け込む。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①に米粉をまぶし炒め揚げする。
- ③ オレンジは果肉を取り出し一口に切る。サラダ菜は手でちぎる。器にオレンジ、サラダ菜を敷き、②を盛り合わせる。

## 15 かぼちゃと干しえびのかき揚げ



### <研修会レシピ>

#### 材 料（ 6 人 分 ）

かぼちゃ	350g
干しえび	25g
(A) 米粉	1/2カップ
水	1/2カップ
塩	ふたつまみ
揚げ油	適量
レモン	1個

- ① かぼちゃは皮がところどころ残る程度にむいて、3mm角、3cm長さの棒状に切る。
- ② ボウルに米粉、水、塩を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と干しえびを混ぜ、スプーンでまとめて、170℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ④ ③を器に盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。



## 17 米粉 みどりの蒸しパン



<研修会レシピ>

材 料

(アルミ箔菊型(大)12個分)

(A)	米粉	160g
	ベーキングパウダー	8g
	重曹	4g
	小松菜	100g
	牛乳(豆乳)	70g
	脱脂粉乳	20g
	卵(L)	2個
	砂糖	120g
	サラダ油	20g
	塩	ひとつまみ

- ① 小松菜を2～3cm長さにカットする。
- ② A以外の材料をジューサーミキサーにすべて入れ、ソース状になるまでよく混ぜる。
- ③ ②にAの材料をなじませながら加えていく。なめらかに攪拌するようになれば、生地の完成。
- ④ カップ型に入れ、蒸し器で15分蒸す(やけどに注意)。
- ⑤ 竹串を刺し、先にペースト状の生地がついてこなければ蒸し上がり。



米粉にはグルテンがないから、ジューサーミキサーでいっぱい混ぜても余計な粘りが出ず、ふんわり仕上がるんだ☆

家庭用の薄いアルミカップで代用する場合は、アルミカップをプリン型や小鉢に入れてから生地を入れると、こぼさずに蒸せるよ♪



### コメコのワンポイント ～米粉パンについて～



- 紹介しているレシピでは、グルテン(小麦タンパク)を使わないと生地が膨らみません。グルテンは製菓材料店などで販売しています。
- 製パンに使用する米粉は、製菓・製パン用に販売されている、微細なものをお使いください。粗い米粉だと、上手に作れません。
- 焼き上がった米粉パンは過乾燥になりやすいので、粗熱がとれたらビニール袋などで密封して保存してください。
- 米粉パンは冷めると固くなりやすいので、レンジやオーブンで温め直すと、おいしく食べることができます。

# 米粉のグリーン！ケーキ もちもち食感がおいしい♪♪

＜食生活改善推進協議会（羽咋市）＞

1コ分の栄養価

エネルギー 100kcal  
カルシウム 100mg

乳製品と緑黄色野菜で  
カルシウム満点♪



材 料 （ 厚アルミ菊型・6個分 ）

米粉	80g	スキムミルク	大さじ3
☆ベーキングパウダー	小さじ2	たまご	1個
		さとう	30g
小松菜	50g	油	小さじ1
牛乳	50ml	塩	少々

- ① 小松菜を粗く切る。
- ② ☆以外の材料をミキサーに入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- ③ ②に☆を加え、混ぜる。
- ④ 型に入れ、蒸し器で約 15 分蒸す。
- ⑤ 竹串を刺し、先に液状の生地がつかなければできあがり♪

## 18 ホームベーカリーで・米粉食パン



＜研修会レシピ＞

材 料（1 斤 分）

サンヨーSPM-KP100 使用

(A)	米粉	200g
	グルテン	50g
	砂糖	10g
	塩	4g
	冷水	約 200g
	オリーブ油	大さじ1
	ドライイースト	3g

- ① Aの材料をまんべんなく、よく混ぜておく。
- ② ケースに冷水とオリーブ油を入れる。
- ③ ②にAの材料を入れ（水分の上に浮いている状態）、真ん中に少くぼみを作りイーストをのせ、「米粉・食パン」モードでスタート。  
2時間31分後に焼き上がりの表示が出るので、ケースから取り出す。



米粉によって保水（吸水力）に差があるので、水の量を加減してね。

本レシピは、ホームベーカリー「サンヨーSPM-KP100」米粉食パンモード用のレシピです。お手持ちのホームベーカリーが異なる場合は、取扱説明書をよく読んで、必要に応じてレシピを変えてってください。



# 19 米粉 ダッチボール 表面パリパリのま〜るい塩味パン♪



<研修会レシピ>

材 料 ( 6 個 分 )

(ダッチクリーム)

米粉	30g
塩	0.5g
砂糖	5g
無塩バター	4g
ドライイースト	2g
水 (40℃)	50g

(パン生地)

米粉	160g
グルテン	40g
ドライイースト	5g
砂糖	12g
無塩バター	10g
塩	4g
水 (冷水)	160g



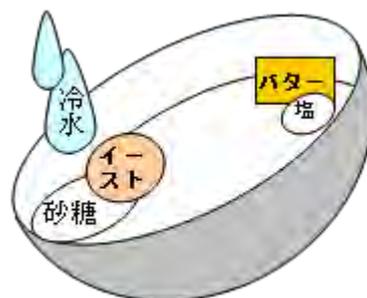
パン生地の材料を、あらかじめ冷蔵庫で冷やしておくのがポイントです。

(ダッチクリームの作り方)

- 1 水以外の材料をボウルに入れる。そこに40℃に温めた水を加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 40℃で30~40分発酵する(オーブンの発酵機能などを使用)。

(パン生地の作り方)

- ① 米粉とグルテンをボウルに入れ、よく混ぜる(ムラがないように)。
- ② ①のボウルの片側を少しくぼませて砂糖、イーストを並べて入れる、反対側に塩、バターを入れる。そして砂糖とイーストめがけて冷水を注ぎ、砂糖を溶かすようひとまぜしてから、全体がひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③ ②のかたまりを作業台の上に出し、表面につやが出てグルテンの膜ができるまで、こねる。  
(力を込めて、素早くこねる。ここまでの作業が20分でできると理想的。生地が表面がツヤツヤしてきて、伸ばすとグルテンの膜が出来ている。)
- ④ こねあがったら、6分割(60g強)し、丸めなおし、15~20分生地を休ませる(ベンチタイム)。この間、生地を乾燥させないように、固く絞った濡れ布巾などをかけておく。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板を用意する。  
先に作っておいた「ダッチクリーム」を泡立て器で攪拌しなおす。



- ⑥ ④の生地を丸めなおして、底になる部分をつまみ、⑤で準備したダッチクリームに逆さに半分くらいまで浸し、間隔をあけて天板に並べる。
- ⑦ オープンの発酵機能を利用し発酵（40℃で35～40分）。  
（発酵でパン生地が膨らんだ分、上のクリームに割れ目ができる。）
- ⑧ 焼成。（200℃で15分。）

焼きあがってから、溶かしバター（分量外）を表面に塗ると、つやが出て美味しそうに見えるよ。



## 20 米粉 ロールパン 同じ生地から2種類作れる！



### <研修会レシピ>

#### 材 料（6個分）

米粉	160g
グルテン	40g
スキムミルク	6g
ドライイースト	5g
砂糖	12g
無塩バター	10g
塩	4g
水（冷水）	170g
揚げ油	適量
きなこ砂糖	適量

- ① 米粉とグルテン、スキムミルクをボウルに入れ、よく混ぜる（ムラがないように）。
- ② 「ダッチボール」パン生地の作り方②～④と同じ手順で、生地を作る。

（焼くタイプの場合）

- ⑤ 成形する。  
（雫の形に生地をのばし、太い方から手のひらで一気に巻いてロールの形にする）
- ⑥ オープンシートを敷いた天板に、2倍に膨らんでもくっつかない程度に間隔を空けて並べる。
- ⑦ オープンの発酵機能を利用し発酵（40℃で35～40分）。
- ⑧ 焼成。（180℃で12分。）

（揚げるタイプの場合）

- ⑤ 成形する（丸など、好みの形にする）。
- ⑥、⑦ 焼くタイプと同じように発酵させる。
- ⑧ 揚げ油を180℃に熱し、生地を入れて両面を返しながら揚げる。揚げたら、余分な油を切り、熱いうちにきなこ砂糖（砂糖ときなこを1：1の割合で混ぜたもの）をまぶす。

## ■ スープのレシピ ■

### 21 きゅうりの冷たいスープ



<研修会レシピ>

材 料（ 6 人 分 ）

きゅうり	4～5本
たまねぎ	45g
バター	大さじ3
米粉	大さじ3
固形コンソメスープの素	2個
水	2と1/2カップ
牛乳	1と1/2カップ
生クリーム	1/2カップ
ナツメグ	少々
塩、こしょう	各少々

- ① きゅうりは皮を縞目にむいて小口切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、きゅうりを中火で2分炒める。ふたをして弱火で8分蒸し煮にする。
- ③ たまねぎを入れて炒める。米粉を入れて約3分炒める。水とスープの素を入れて、アクを取り煮る。
- ④ とろみがついたら、ミキサーに入れて攪拌する。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 牛乳、生クリーム、ナツメグ、こしょう、塩で調味する。

夏にたくさん採れるきゅうり。米粉でおいしいスープに変身させましょう☆



memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 23 太きゅうりと肉だんごのスープ煮



<研修会レシピ>

材 料 ( 6 人 分 )

太きゅうり	500g
鶏ひき肉	300g
(A) しょうが絞り汁	小さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
米粉	大さじ1/2
はるさめ	50g
しょうが	10g
水	カップ6
チキンコンソメスープ顆粒	大さじ2
酒	大さじ3
(B) しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ2
米粉	大さじ1
水	大さじ1

- ① 太きゅうりは皮を薄くむき、縦半分に切り、種を取り、2cm幅の3cm長さ位の大きさに切る。
- ② ボウルにひき肉を入れてよく練り、(A)を加えて混ぜる。
- ③ はるさめは熱湯(分量外)に3分つけてもどし、水気を切ってざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ④ 鍋に水、チキンコンソメスープ顆粒、酒を加え、火にかけて沸騰したら、②のひき肉をスプーンで一口大の大きさをすくい入れる。火が通ったら①の太きゅうりを加え、中火で10分煮る。
- ⑤ ④に③のはるさめとしょうが、(B)の調味料を入れて4~5分煮て、水溶き米粉でとろみをつける。

memo



## 25 抹茶とホワイトチョコのスコーン



<研修会レシピ>

材 料 ( 4個分 )

(A)	米粉	60g
	薄力粉	30g
	ベーキングパウダー	3g
	抹茶	2g
	グラニュー糖	20g
	塩 (ひとつまみ)	0.2g
	無塩バター	20g
	牛乳	40g
	ホワイトチョコ	20g

- ① (A) をボールで合わせる。(粉類はふるう)
- ② ポマード状のバターを①に合わせる。
- ③ ②に牛乳を入れ混ぜる。
- ④ 刻んだホワイトチョコレートを合わせる。
- ⑤ ドーム状にまとめ、包丁で4分割する。
- ⑥ 180℃のオーブンで焼き上げる (25分～)。

てっぺんが焦げやすいので、様子を見ながらアルミホイルをかぶせて焼くといいよ。



## 26 米粉のきなこムース



<研修会レシピ>

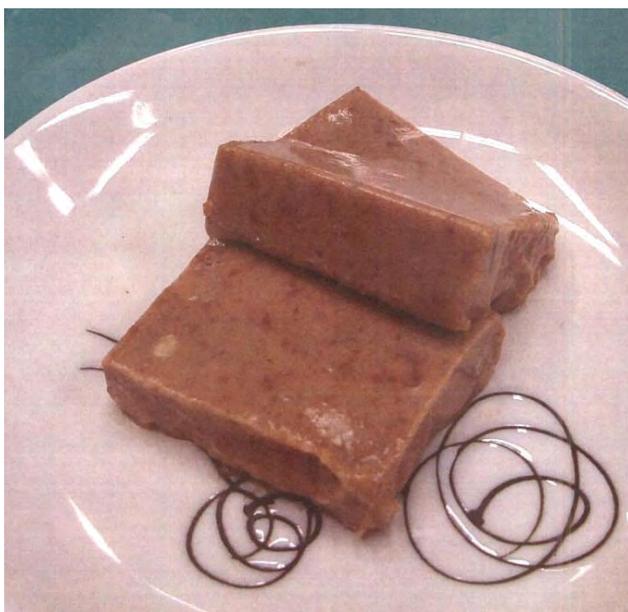
材 料 (13×15×4の流し型)

	粉寒天	2g
	水	1と1/2カップ
	豆乳	1カップ
(A)	砂糖	1/2強カップ
	きなこ	大さじ4
(B)	米粉、水	各大さじ2

- ① (A) と (B) はそれぞれ混ぜておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を加え混ぜ、火にかけ沸騰したら弱火にし、2分間寒天を煮溶かす。
- ③ ②に(A)を振り入れてサッと混ぜ、(B)を加えて混ぜ、とろみが出るまでよく混ぜながら煮る。
- ④ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて、切り分ける。

No.26の  
アレンジ  
レシピ

## 米粉のおちらし粉ムース



＜食生活改善推進協議会＞  
(津幡町)

材 料 (13×15×4 の流し型)

粉寒天	2g
水	1/2 カップ
豆乳	1 カップ
(A) { 砂糖	1/2 弱カップ
おちらし粉	大さじ4
(B) 米粉、水	各大さじ2

きなこをおちらし粉に変えて、  
主催するサロンで作ってみたら、  
懐かしい味で好評でした。



- ① (A) と (B) はそれぞれ混ぜておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を加え混ぜ、火にかけ沸騰したら弱火にし、2分間寒天を煮溶かす。
- ③ ②に(A)を振り入れてサッと混ぜ、(B)を加えて混ぜ、とろみが出るまでよく混ぜながら煮る。
- ④ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて、切り分ける。

No.26の  
アレンジ  
レシピ

## 米粉のきなこムース

一人分の栄養価

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
カルシウム	11mg
食塩	0g



～米粉でもっちりとした、  
やさしい味～

＜食生活改善推進協議会＞ (羽咋市)

材 料 ( 4 人 分 )

粉寒天	1g
水	100ml
豆乳 (無調整)	100ml
☆ { 米粉	大さじ1
砂糖	30g
きなこ	大さじ2
※ 水	大さじ1

- ① 鍋に粉寒天と水を加えて混ぜ、弱火で煮溶かす。
- ② ☆印を合わせ混ぜて①に振り入れ、さっと混ぜる。
- ③ ※印の水を加えて、とろみが出るまで弱火でゆっくりと混ぜながら煮る。
- ④ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 27 バームクーヘン



### <研修会レシピ>

材 料	
(A)	卵黄 3個
	砂糖 大さじ8
(B)	卵白 3個
	砂糖 大さじ1
米粉	100g
(C)	バター 60g
	牛乳 大さじ1と2/3

- ① ボウルに(A)の卵黄、砂糖をすり混ぜる。
- ② 別のボウルに(B)の卵白、砂糖を混ぜ合わせて、しっかり泡立てる。
- ③ 小鍋に(C)のバター、牛乳を火にかけてバターを溶かす。
- ④ ①に②を混ぜ合わせ、泡を消さないように米粉を混ぜ、③を混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をうすく塗る。
- ⑥ 弱火(やや強めの、中火に近い弱火)で12~13cmにのばし、きつね色になったら返す。
- ⑦ ⑥の上に生地を落として伸ばし、焼けたら裏返すを繰り返して厚くする。

## 28 カスタードクリーム



### <研修会レシピ>

材 料	
米粉	大さじ3
卵黄(L)	3個
砂糖	大さじ6
牛乳	1と1/2カップ
バター	大さじ1
バニラエッセンス	少々

- ① ボウルに卵黄、砂糖をすり混ぜ、牛乳を加えて、米粉をよく混ぜる。
- ② ①を鍋に移して火にかけて、とろみがつくまで混ぜて、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 最後にバニラエッセンスを加えて混ぜる。

## 29 シフォンケーキ

<実のり会>



### 材 料

米粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ1
卵黄	2個分
砂糖	20g
サラダ油	大さじ2
牛乳	100cc
<メレンゲ>	
卵白	2個分
砂糖	20g

- ① 卵黄と砂糖をボールに入れて、白っぽくなるまで泡立てる。そこに牛乳・サラダ油を少しずつ加えながら、さらに白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ② 卵白を八分立てにし、少しずつ砂糖を加えてツノが立つまでさらに泡立てる。
- ③ ①と②を3回に分けて入れ、サックリ混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器の内釜にサラダ油を薄く塗って、生地を入れて、普通にごはんを炊くようにスイッチを押す。
- ⑤ 炊飯が終わったらすぐにフタを開け、竹串をさしてみてもとつくようならもう一度スイッチを押す。表面のべたつきがなくなるまで繰り返す。
- ⑥ 焼き上がったら、ひっくり返して取り出し、冷ます。

## 30 炊飯器でガトーショコラ

<食生活改善推進協議会（宝達志水町）>

### 材 料（一升釜分）

チョコレート	70g	ブランデー	大さじ1
バター	70g	米粉	50g
牛乳	60ml	ココア	15g
卵（卵黄・卵白に分ける）	3個	砂糖	70g

- ① ボウルにチョコレートとバターを入れ、湯せんで溶かす。
- ② 卵白を泡立て、砂糖を2～3回に分けて加え、メレンゲを作る。
- ③ ①に牛乳、卵黄、ブランデーの順に加えて混ぜ、米粉とココアを加えてさらに混ぜる。
- ④ ③にメレンゲを3回に分けて加え、泡立て器で混ぜる。
- ⑤ 炊飯器に入れてスイッチを入れる。炊きあがったらふたは開けずにもう一度スイッチを入れる。

**ポイント!**・内釜を取り出し、冷めるまで待ちます。  
・冷めたらひっくり返して取り出します。





〈お問い合わせ先〉

この冊子は平成25年2月に作成したものです。  
内容についての問い合わせ先は、次のとおりです。

石川県米粉用米等利用推進協議会

(連絡先)

石川県農林水産部 生産流通課 地産地消グループ

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地

電 話 076-225-1621

FAX 076-225-1624