

PART 4

米粉で簡単Cooking!

中国四国農政局
中国四国米粉食品普及推進協議会



はじめに

近頃は、スーパーやコンビニ等においても米粉パン等の販売が行われ、米粉食品を身近に見ることが出来るようになりました。このような中で、消費者の方々から米粉料理教室等の際レシピを求められることもあり、家庭でも手軽に米粉を使った料理を楽しんでいただけるよう、平成17年度から毎年米粉料理のレシピを作成しています。

このたびは、ご家庭での食卓により一層の彩りが増す一助になればと、米粉を使用した米粉料理レシピ「米粉で簡単Cooking!Part4」を、中国四国各県の米粉食品普及協議会等のご協力により作成致しましたので、ご活用いただければ幸いです。

index

【主食・副食】

| | |
|--------------------------|----|
| 野菜たっぷり、一口お焼き(鳥取) | 2 |
| ホカッチャ (イタリアパン)(島根) | 3 |
| 即席しゅうまい(島根) | 4 |
| しそ巻き(島根) | 5 |
| ふんわりやわらか 米粉チキンボール(岡山) | 6 |
| 郷土料理 広島風お好み焼き(広島) | 7 |
| 米粉の皮の牡蠣餃子(広島) | 8 |
| ビーフングラタン(山口) | 9 |
| スープ餃子(徳島) | 10 |
| 米粉うどん(徳島) | 11 |
| 玄米粉入り五目とろろ(香川) | 12 |

| | |
|-----------------|----|
| 天ぷら盛り合わせ(香川) | 13 |
| 米粉粥(高知) | 14 |
| ひとくち米粉サラダずし(高知) | 15 |
| 米粉入りパンモーニング(高知) | 16 |

【お菓子】

| | |
|---------------------------|----|
| タコ焼き(鳥取) | 17 |
| もちっこケーキ(島根) | 18 |
| もちもちクレープで 包んじゃいました(岡山) | 19 |
| 山芋おやき(岡山) | 20 |
| 米粉ピザ(山口) | 21 |
| よもぎ粉クッキー(山口) | 22 |
| 母ちゃんの味(徳島) | 23 |

米粉って何？

米粉とは、うるち米ともち米からつくられる米の粉の総称です。

おもな4種の米粉とは・・・

- 上新粉・・・うるち米を水洗い、乾燥させて粉にしたもの
- もち粉・・・もち米を水洗いし、粉にしてから乾燥させたもの
- 白玉粉・・・もち米を水洗いして挽き、沈殿したものを乾燥させたもの
- 玄米粉・・・玄米を煎って挽いて粉にしたもの

さらに！

微細粒米粉

上新粉をさらに細かく、小麦粉程度まで粉碎した米の粉の登場により、パン・ケーキなどを始め、主食以外の料理への応用が広がり、新しいジャンルの食材として注目されています。

米粉の特長は？

揚げ物はカラッと！
水に溶けやすく調理が簡単！
お菓子は軽くしっとり！



野菜たっぷり、一口お焼き

(1枚：約64kcal)



提供：(社)鳥取県栄養士会



料理のポイント

お好みの野菜をたっぷり入れて、ヘルシーな一品に。
1枚を一口大に焼くのポイント。



材料と分量(20枚分)

- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- 鶏卵(大)・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- 塩(指2本で1つまみ)・・・・・・・・ 1g
- ながいも・・・・・・・・・・・・・・ 200g
- 豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- きゃべつ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
- ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- 紅生姜・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- ほしえび・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- けずり節・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2杯



作り方

ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐし、ながいもをすりおろしてよく混ぜる。

豆乳を入れて混ぜ、マヨネーズ、醤油を加えて更によく混ぜ、米粉を振り入れ混ぜる。

きゃべつは細く刻み、ブロッコリーのつぼみはけずり入れ、茎は細く刻んでに加え、刻んだ紅生姜、ほしえび、けずり節を加えてよく混ぜ合わせる。

フライパンに油を熱し、をスプーンですくって形を整えて両面焼く。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

ホカッチャ (イタリアパン)

(1枚: 約1,415kcal)



提供: 大谷 美佐子さん



料理のポイント

かぼちゃを加え、生地はしっかりと練り込む。



材料と分量 (2枚分)

- | | | |
|----|-----------|---------------|
| A) | 米粉 | 480g |
| | グルテン | 120g |
| | たまご | 1個 |
| | ドライイースト | 小さじ3 |
| | 牛乳 | 400cc |
| | 塩 | 小さじ1.5 |
| | オリーブ油 | 大さじ2 |
| | かぼちゃ | 150g |
| | | (やわらかく煮てつぶす) |
| B) | ソーセージ | 75g (7mm角に切る) |
| | 玉ねぎ | 50g (みじん切り) |
| | オリーブ油 | 適宜 |
| | ローズマリー(生) | 適宜 |



作り方

Aを練り込み生地を作る。

出来た生地を2分割し、長方形に薄くのばす。

にBを間に挟み発酵させる。(発酵時間50~60分)

表面にハケでオリーブ油を塗り、ローズマリー等をのせて焼く。

(温度 180~200 時間 15~20分)

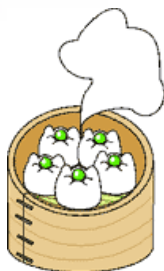


即席しゅうまい

(1個：約42kcal)



提供：大谷 美佐子さん



料理のポイント

玉ねぎの水気はしっかりとる。
合わせた材料は粘りが出るまでよくこねる。



材料と分量(36個分)

| | |
|---------|--------|
| 豚ひき肉 | 400g |
| 玉ねぎ | 400g |
| 干しいたけ | 4~5枚 |
| たまご | 1個 |
| 生姜 | 小さじ1 |
| にんにく | 少々 |
| 塩 | 小さじ1.5 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 《ころも》 | |
| 米粉 | 80g |
| 水 | 200cc |
| 塩 | 少々 |
| 米粉 | 少々 |
| グリーンピース | 適宜 |
| キャベツ | 400g |



作り方

玉ねぎは細かいみじん切りにして、水気を絞る。干しいたけは、水にもどしてみじん切り、にんにく、生姜もみじん切りにする。

豚ひき肉に の野菜、たまご、調味料を加えて粘りが出るまでよくねる。

をバットに平たくのばし、冷蔵庫で冷やし、36個に丸めておく。

ころもを片手でつけ、もう一方の手で米粉をまぶし形を整える。

キャベツを一枚4~6つ切り、蒸し器に平たく敷く。

蒸気が上がり、少々しんなりしたら を火からおろし、の真ん中にグリーンピースを押し入れて を強火で15分蒸す。キャベツごと皿に盛り、辛子しょう油など添える。

しそ巻き

(1個：約84kcal)



提供：白濱 八重子さん



料理のポイント

味噌は甘口・中辛等いろいろあるので、味見をしながら好みの味に。



材料と分量(20~30個分)

| | |
|-----|--------|
| 米粉 | 100g |
| 味噌 | 100g |
| 砂糖 | 100g |
| たまご | 1個 |
| 白ごま | 50g |
| くるみ | 80g |
| しそ | 20~30枚 |
| 揚げ油 | 適量 |



作り方

くるみは100 10分でローストし、刻んでおく。

米粉・味噌・砂糖を混ぜる。

たまごを入れこねる。

*たまごの量は、かたさをみながら調節する。

白ごま・くるみを混ぜる。

少しずつ手にとり、細長く伸ばす。

の上にしそを巻く。

170~180 の油で揚げる。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



ふんわりやわらか 米粉チキンボール

(1人分：約237kcal)



提供：岡山県 平成19年度「おかやま米粉アイデア料理コンテスト」
優秀賞 浅口市 岡崎 佳子さん作品



作り方（調理時間25分程度）

たまねぎはみじん切り、えのきだけは根元を切り落として粗くみじん切り、しょうがは皮をむいてすりおろす。

ボウルに鶏ももひき肉、米粉、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。

を4等分し、その1つ分をそれぞれ6等分して、手に水を付けて丸める。

鍋にAを入れて煮立て、を加えてクッキングシート（またはオープンシート）で落としぶたをして、煮汁が少なくなるまで煮る。

器に盛りつけ、ブロッコリースプラウトを添える。



材料と分量（4人分）

| | |
|-------------|--------|
| 鶏ももひき肉 | 300g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| えのきだけ | 100g |
| 米粉（上新粉） | 50g |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| しょうが | 1かけ |
| だし汁 | 300ml |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 三温糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| ブロッコリースプラウト | 適量 |

A



工夫した点

米粉をひき肉に混ぜて、つなぎとして使いました。米粉を使うと、ふんわりやわらかな食感に仕上がりに、冷めても硬くなりません。



郷土料理 広島風お好み焼き

～米粉を生地、具には牡蠣を入れて、冬の味わい～
(1/4個：約342kcal)



提供：(社)広島県栄養士会 近藤 フミアさん



料理のポイント(牡蠣がない季節は)

牡蠣のかわりに豚三枚肉を使ってもおいしく出来ます。



材料と分量(1枚分)

| | |
|--------|------|
| 米粉 | 1カップ |
| 水 | 1カップ |
| 鰹節粉 | 5g |
| きゃべつ | 150g |
| もやし | 80g |
| 天かす | 10g |
| 葱 | 10g |
| 牡蠣 | 4～5粒 |
| 米粉麺 | 80g |
| 卵 | 1個 |
| お好みソース | 適宜 |
| 青のり | 適宜 |
| サラダ油 | 適宜 |

下準備
米粉と水を合わせ、しばらく寝かす
せん切り
小口切り
よく洗っておく
ゆでた後、ほぐして、フライパンで軽く炒める



作り方

天板をしっかり熱しておく。油を塗ってよくなじませる。

生地を丸く作る。

鰹節粉、きゃべつ、もやし、てんかす、葱、牡蠣の順に置く。上に生地を軽くかける。

へらなどで裏返しにして、よく焼く。麺を入れて焼く。

再び返す。薄く焼いた卵を載せ、ソースを塗り、青のりを振る。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

米粉の皮の牡蠣餃子

(1個：約101kcal)



提供：(社)広島県栄養士会 近藤 フミエさん

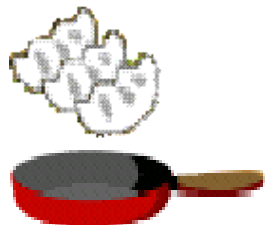


材料と分量 (8個分)

| | | | |
|--------|--------|---|-------|
| 牡蠣 | 150g | } | (A) |
| ニラ | 1束 | | |
| 青葱 | 2~3本 | } | (B)皮 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | } | (C)タレ |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| おろし生姜 | 小さじ1 | } | (A) |
| ごま油 | 少々 | | |
| 米粉 | 大さじ1 | } | (B)皮 |
| 米粉 | 1カップ | | |
| 片栗粉 | 1/4カップ | } | (C)タレ |
| 熱湯 | 1/2カップ | | |
| 打ち粉用米粉 | 適宜 | } | (A) |
| サラダ油 | 適宜 | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | } | (C)タレ |
| ごま油 | 大さじ1/2 | | |
| 溶き辛子 | 小さじ1 | } | (A) |
| 酢 | 適宜 | | |

下準備

塩水で振り洗いし、ペーパーで水気を取る
小口切り
小口切り



作り方

牡蠣、ニラ、葱と(A)を混ぜる。
(B)で皮を作る。ボールに米粉と片栗粉を入れて混ぜ、熱湯を加える。箸で混ぜながら、まとまってきたら、手でよくこねる。8等分にする。
まな板に打ち粉をつけて、棒で丸くのばし、皮を作る。
の具を入れて、周りに水をつけ、半分にたたむ。
油を敷いたフライパンで焼き、水を少々入れて、蒸し焼きにする。
盛り付けて、タレを添える。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

ビーフングラタン

(1人分：約658kcal)



提供：下関市 山崎 淳子さん



作り方

ビーフンは熱湯でゆで、ざるにあげて水気を切っておく。
鶏肉は一口大のそぎ切り、タマネギ、ジャガイモ、マッシュルームは薄切りにする。
トマトは熱湯にさっとおして水気をきり、皮をむいて粗くみじん切りにする。
フライパンにオリーブオイルをひき、の鶏肉、タマネギ、ジャガイモ、マッシュルームを炒め、塩、コショウをする。
のフライパンに、のトマトとトマトピューレ、トマトケチャップ、ブイオンを加えてさっと炒める。
のフライパンにのビーフンを加えてあえる。
グラタン皿にを入れ、スライスしたゆで卵をのせてホワイトソースをかける。その上から仕上げ用のミックスチーズをのせ、最後に焙煎玄米粉をふりかける。
200 のオーブンで15分程度焼き、きれいな焼き色がつけば完成です。



材料と分量(4人分)

| | |
|-------------------|------------|
| ビーフン | 100g |
| 鶏肉(もも) | 150g |
| タマネギ | 1個(200g) |
| ジャガイモ | 2個(200g) |
| マッシュルーム | 4個 |
| トマト | 1/2個(100g) |
| 卵(ゆで卵) | 2個 |
| トマトピューレ | 大さじ2 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ブイオン(又は固形スープの素+水) | 大さじ2 |
| オリーブオイル、塩、コショウ | 適量 |
| バター | 50g |
| 上新粉 | 大さじ6 |
| 牛乳 | 500cc |
| 塩・コショウ | 適量 |
| ミックスチーズ | 100g |
| 焙煎玄米粉 | 適量 |

材料

ホワイトソース仕上げ用



料理のポイント

ホワイトソースに上新粉を使うことで、ダマになりにくく、なめらかになります。
仕上げ用にパン粉の代わりに玄米焙煎粉を振りかけることで、焼きあがったときに玄米の香ばしい匂いが食欲をそそります。

《参考》ホワイトソース作り

ア 鍋を熱して水分をとばし、バターを加えてすべてきれいに溶かす。
イ アの鍋に上新粉を一度に入れ、弱火にしてバターと上新粉を木ヘラで絶えずかき混ぜながら、焦がさないように炒める。
ウ イに温めた牛乳を3~4回に分けて加えながら、手早く溶きのばしていく。
エ ウを鍋底からかき混ぜながら、とろりとなるまで煮詰め、塩、コショウで味を調える。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

スープ餃子

(1人分：85kcal)



提供：(社)徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会 勢井 和美さん



作り方

ボールに強力粉と上新粉を入れ、一気に熱湯を加え、箸でかき混ぜる。

手で触れるくらいまで冷めれば、5～6分よくこねる。

を丸くまとめ、ラップで包んで30分寝かす。

打ち粉をしたまな板で、直径2cmの棒状にのばす。

を8等分し、麺棒を使って端は薄く、中心部は少し厚めになるよう、直径8cmくらいの円形にのばす。

餃子の皮を30分寝かしている間に、具材を作る。

茹でたキャベツと長ねぎをみじん切り、にらは細かく小口切りにする。

乾椎茸はもどしてみじん切りにする。

ボールに豚ひき肉とAを入れて、粘りが出るまでよくかき混ぜ、すりおろしたんにんにく・生姜を入れる。

に を入れ、よく混ぜ合わせる。



餃子の皮で包む。

レタスは食べやすい大きさにちぎる。エリンギは、縦半分にして、5mmの薄切りにする。人参は薄く拍子切りにする。

鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて、人参、エリンギを加え火を通し、沸とうしてきたら餃子を入れる。餃子が浮いてきたら、レタスを加え、塩・こしょうで味を整える。



材料と分量(4人分)

| | | | | |
|--------------|----------|--------|---|---|
| 餃子の皮 (8枚) | 強力粉 | 36g | | |
| | 上新粉 | 12g | | |
| | 熱湯 | 30g | | |
| | 薄力粉(打ち粉) | 少々 | | |
| 餃子の具材 | キャベツ | 60g |  | |
| | 長ネギ | 5g | | |
| | にら | 10g | | |
| | 乾椎茸 | 2g | | |
| | 豚ひき肉 | 45g | | |
| | んにく | 1片 | |  |
| | 生姜 | 1片 | | |
| A | 塩 | 少々 | | |
| | 醤油 | 小さじ1.5 | | |
| | ゴマ油 | 少々 | | |
| | レタス | 80g | | |
| | エリンギ | 40g | | |
| スープ | 人参 | 20g | | |
| | 水 | 4カップ | | |
| | 鶏ガラスープ | 12g | | |
| | 塩 | 少々 | | |
| | こしょう | 少々 | | |



料理のポイント

餃子の具材を、豚ひき肉の代わりにえびなどのシーフードに変えたり、スープの野菜を自由にアレンジして、味の変化を楽しみましょう。

お好みに応じて、ラー油等を加えてアクセントをつけては、いかが？



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

米粉うどん

(1人分：308kcal)



提供：田井 昇さん

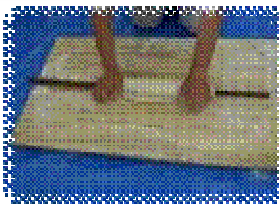


参考【かけ汁 5人分】

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 500cc
- 昆布・・・・・・・・・・・・・・・・ 10～13g
- 削り節（さば・うるめ等）・・ 10～13g
- 煮干し（いりこ）・・・・・・・・ 10～13g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

鍋に水を入れ、昆布・いりこを1～2時間浸してから火にかける。沸とう前に昆布・いりこを取り出す。

に削り節（さば・うるめ等）を入れ、弱火で15～20分煮る。火を止め、材料が沈んだら布等でこし、塩をひとつまみ入れる。



材料と分量（5人分）

- 米粉（パン用）・・・・・・・・ 120g
- 小麦粉（中力粉）・・・・・・ 280g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 190cc
- *ネギ、おろし生姜、板つきはお好みで!

【かけ汁】

- だし汁・・・・・・・・・・・・ 500cc
- しょう油・・・・・・・・・・・・ 60cc
- みりん・・・・・・・・・・・・ 10cc



作り方

水に塩を加え、よく混ぜる。
米粉と小麦粉をよく混ぜ、を少しずつ加えながら、なじませる。
全体的にそばろ状になったら塩水を加えるのを止め、少しずつまとめていく。ひと塊りになったら、厚手のビニール袋に入れ、布等をかぶせ約50回足で踏む。（ビニール袋から出し、ロール状に丸めてまた踏む・この作業を約6回繰り返す。）
踏み終えた生地をビニール袋から出して丸め、再度ビニール袋に入れ常温で寝かす。（寝かし時間は、約1時間）寝かせた生地を足踏み等で厚さ2cmぐらいにする。さらに、台上で麺棒を使い、厚さ3mmぐらいまで延ばす。（生地が軟らかいようであれば、打ち粉を使用するとよい。）の生地を屏風折りにして、幅3mmぐらいに切る。
大きな鍋に、お湯を沸かす。沸とうしたお湯の中に、麺をほぐしながら入れ、適宜混ぜる。（好みで6～8分）茹で終えた麺は、水でよく洗ってザルに打ち上げる。器に盛り、かけ汁を入れ、好みでネギ・おろし生姜・板つきをのせる。

玄米粉入り五目とろろ

(1人分：約392kcal)



長芋は粘り気が少ないので包丁などで叩いて使用する。
玄米粉を2箇所で使用しましたが、卓上において胡麻などを
ふる感覚で色々な料理にかけて食べるとよいです。玄米粉
が入った場合、水加減は必要に応じて増やしてください。

提供：キッス調理技術専門学校 吉岡 淳次さん



料理のポイント

玄米粉を米と一緒に炊きあげると玄米のもつ栄養を
手軽に取ることができます。

おろした長芋に加える場合は、玄米粉が濃度をつけて
くれるので食感がよくなり風味も増します。



材料と分量(4人分)

| | | 下処理・備考 |
|------|----------|--------|
| 玄米粉飯 | 長芋 | 300g |
| | 玄米粉 | 15cc |
| | 卵 | 1個 |
| 具材 | 米 | 2合 |
| | 玄米粉 | 15cc |
| | 水 | 規定通り |
| 煮汁 | 鶏もも肉 | 40g |
| | 戻し椎茸 | 1枚 |
| | 干し海老 | 5g |
| | 大根 | 50g |
| | 人参 | 20g |
| | 椎茸の戻し汁 | 200cc |
| | 干し海老の戻し汁 | 50cc |
| 薄口醤油 | 20cc | |
| | 青海苔粉 | 適量 |

あられ切り
焙煎玄米米粉(白色)
Mサイズ使用
混ぜて炊きあげる
焙煎玄米米粉(茶色)
讃岐コーチン使用小切り
(乾燥状態で5g)あられ切り
あられ切り
あられ切り
鍋に煮汁を合わせて具材
を入れ、火を通し、冷ます
好みで加減をする
量はそれぞれ好みです



作り方

鍋に煮汁を煮立て、具材を加えて火を通す。よく冷ます。

ボールに山芋を入れ、玄米粉、溶いた卵を加える。

具材を汁ごと加えて味を調整する。

玄米飯にとろろを掛けて青海苔粉をふる。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

天ぷら盛り合わせ

(1人分：約246kcal)



市販の玄米粉を使用します。小麦粉よりも揚げてから時間が経ってもカリッとした状態が維持できます。

提供：キッス調理技術専門学校 吉岡 淳次さん



料理のポイント

玄米粉を使った天ぷら衣は、油の切れがよく、べたつきのないしっかりした硬さに仕上がります。油で揚げると玄米の香ばしさが出て、玄米の苦手な方でも手軽に栄養を取ることができます。



材料と分量(4人分)

| | | | |
|-------------|---|------------------|-------|
| 天 種 | } | 穴子(小) | 1尾 |
| | | 生椎茸 | 2個 |
| | | ブロッコリー | 40g |
| | | 舘 | 40g |
| 天 衣 | } | 梅干し | 4個 |
| | | 栗シロップ煮 | 1個 |
| | | 打ち粉 | 10g |
| | | 水 | 200cc |
| 添 え 塩 | } | 卵黄 | 1個 |
| | | 焙煎玄米粉 | 40g |
| | | 薄力粉 | 30g |
| | | 抹茶塩 | 適量 |

下処理・備考

開いたものを4等分にする
半分に切る
適宜に切る
いたずりして色よく茹で皮を剥き。5cm長さに切る
半分に切り種を除く(水に漬
け一晩程度塩抜き)
4等分に切る
玄米粉または薄力粉使用

白色(浅炒りタイプ)



作り方

ボールに卵、水を溶く。
玄米粉、薄力粉を入れ静かに混ぜる。
梅干しの水分をふき、中に栗を詰める。
水分の多い種に打ち粉をする。
170~180度の油で揚げる。
器に盛り付け、抹茶塩を添える。



《天かす》

残った衣を温度の上昇した油に流し入れ、天かすを作る。
ペーパーなどでしっかり油を抜く。多く出来たときは冷凍
しておく。味噌汁、うどんなど好みで加えてください。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

米粉粥

(1人分: 約200kcal)



提供: 高知割烹学校 高橋 本さん



料理のポイント

食欲のない時や、朝食にもオススメ
具には、佃煮など残り物を何でも利用してみて…



材料と分量 (2人分)

- A { 米粉 (米100%微細粒粉) . . . 大さじ6
水 600ml
塩 少々
- B { にがうり (ゴーヤ) 80g
塩、胡椒 各少々
- C { 豚もも肉 50g
とんかつソース、醤油 各小さじ1/2
ゴマ油 大さじ1/2
たくあん (短冊切り) 20g



作り方

Aは鍋に溶き合わせ、中火にかける。沸いたら、弱火で5分加熱後、火を止め、10分程、蓋をして蒸らす。

短冊切りにしたにがうり(ゴーヤ)をごま油で炒め、Bで調味し、一旦、皿に移す。

棒状に切った豚肉を のフライパンで炒め、Cで調味する。

に 、 をのせたら、できあがり。



ひとくち米粉サラダずし

(1人分：約230kcal)



提供：高知割烹学校 高橋 本さん



料理のポイント

米粉は冷めてもおいしいので、ランチやお弁当にも、是非どうぞ

サラダ用の野菜は、お好みでお選び下さい。

お酢は柚の酢など酢みかん汁も合わせるとおいしいですよ!



材料と分量(2人分)

米粉(米100%微細粒粉)・・・80g
水・・・・・・・・・・・・・・・・50~70ml

サニーレタス(小さくちぎる)・・・50g
玉葱(薄くスライスする)・・・100g

A { ミョウガ
茗荷(千切り)・・・・・・・・・・1個
大葉(千切り)・・・・・・・・・・4枚
すまき(短冊切り)・・・・・・・・1/2本
ゆで節(細かくほぐす)・・・・50g



B { 薄口醤油、マスタード、砂糖 各小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
酢・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
刻み焼き海苔・・・・・・・・少々



作り方



米粉と水を合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにこね、棒状に伸ばして端から三角に切り分ける。

湯の中に を入れ、沸いたら、中火で5分程ゆでる。2~3分そのまま蒸らして、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

Bを合わせて、Aと を和え、皿に盛って、刻み焼き海苔を散らすと、できあがり。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

米粉入りパンモーニング

(1人分：約330kcal)



提供：高知割烹学校 高橋 本さん



料理のポイント

意外におかずとも合わせやすいので、野菜なども取り合わせて、バランス食として活躍します。

焼き方は弱火で蓋をし、表面が乾いたらひっくり返す。両面で7～10分が目安。軽さが出たらOK!



材料と分量(2人分)

- 米粉(シトギミックス)・・・100g
- 牛乳(または水)・・・60～80ml
- 卵・・・2個
- トマト(薄く楕形切り)・・・100g
- ピーマン(カラー、緑)・・・50g
- A { 赤味噌・・・大さじ2/3
- ウスターソース・・・大さじ1/2
- 牛乳・・・適量





作り方

ボールに米粉、牛乳、卵1個を入れ、溶く。

フライパンを熱して、油(分量外)をひき、を流し入れて、弱火でホットケーキの様に焼く。

と同時か、の後で、卵1個を割り落とし、目玉焼きを作り、スライスしたピーマンに塩を振り、焼く。

皿に、、、トマトを盛り合わせ、Aを合わせたソースをかけて、できあがり。



タコ焼き

(1個：約71kcal)

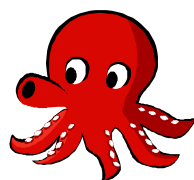


提供：(社)鳥取県栄養士会



料理のポイント

タコが入っていないのにタコ焼き？
タコの頭に似ているからタコ焼きです。
中に入れる具はお好みで。



材料と分量(20枚分)

- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
- 鶏卵(大)・・・・・・・・・・・・・・2個
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・500ml
- 青ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・適量
- プロセスチーズ・・・・・・・・・・60g
- ウインナーソーセージ・・・・・・60g



作り方

ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐし牛乳を加えて混ぜ、米粉を入れてよく混ぜる。

青ネギは5ミリくらいの小口切りにして、 に混ぜる。

チーズとソーセージは10個ずつに切る。

タコ焼き器を熱し、油をぬり を混ぜて入れ焼く。チーズかソーセージの中に入れ廻しながら焼きあげる。



もちっこケーキ

(1個：約2,356kcal)

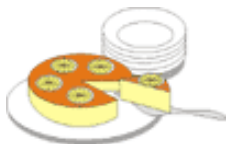


提供：都川コスモスの会 白川 則子さん



料理のポイント

シロップはお好みの物を入れてください。



材料と分量 (パウンドケーキ型 1個分)

餅粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120g
ベーキングパウダー・・・・・・・・・・ 小さじ2
たまご・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100cc
シロップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ4



作り方

餅粉とベーキングパウダーはふるっておく。

砂糖・たまご・サラダ油を入れよく混ぜ合わせる。

に を入れよく混ぜる。

にシロップを混ぜる。

型に入れ、180 のオーブンで30分焼く。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

もちもちクレープで包んじゃいました
(1人分：約575kcal)



提供：岡山県 平成19年度「おかやま米粉アイデア料理コンテスト」
最優秀賞 岡山県立瀬戸南高等学校 村田 悠喜さん作品



作り方（調理時間40分程度）

《クレープ生地》

ボウルにAを入れて混ぜる。

米粉と抹茶を にふるい合わせながら加えてよく混ぜ、
少し生地をねかせ、溶かしバターを加える。
(ダマがある場合は、茶こしなどでこすとダマがとれる。)

フライパンに薄く油をひいて、生地を流し入れて焼き、
冷ましておく。

《茶きん》

さつまいもは皮をむき、5mm幅の半月切りにして水でさ
らし、鍋でやわらかくなるまでゆで、水気をとばす。

をつぶし、Bを加えてよく混ぜ、丸めておく。

(舌触りをよくしたい場合は、さつまいもを裏ごしすると良い。)
クレープ生地 で を包む。

《飾り》

ボウルに直前まで冷蔵庫で冷やしておいた生クリーム
と砂糖を加え、氷水にあてながら七分立てぐらいに泡立てる。

(お好みでクレープにつけていただく。)



材料と分量（4人分）

《クレープ生地》

| | |
|---------|-------|
| 米粉（上新粉） | 100g |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 300ml |
| 塩 | ひとつまみ |
| 溶かしバター | 15g |
| 油 | 少々 |

A {

《茶きん》

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 500g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 大さじ3 |
| バター | 大さじ1 |

B {

《飾り》

| | |
|-------|------|
| 生クリーム | 100g |
| 砂糖 | 大さじ1 |



工夫した点

米粉の”もちもち”とした食感を味わえるクレープ
にしたところです。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

山芋おやき

(1人分：約193kcal)



提供：岡山県 平成19年度「おかやま米粉アイデア料理コンテスト」
優秀賞 真庭市 戸田 房子さん作品



工夫した点

生地が小麦粉を使うよりさっくりしていて、山の芋の食感がおいしい。(もちもち感がやわらかく。)

かつお小袋をもみほぐして加えると風味が良く、干しえびも旨味を増します。

簡単にできて、おやつやビールのお友にも良い。



材料と分量(4人分)

| | |
|--------------------|---------|
| 山の芋(とっくり芋) | 400g |
| 米粉(上新粉) | 50g |
| 卵 | 1個 |
| いか | 100g |
| 干しえび | 20g |
| にら | 30g |
| 花かつお | 3g(小袋1) |
| A { 白だし(または薄口しょうゆ) | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 油 | 少々 |



作り方(調理時間20分程度)

山の芋の皮をむいてすりおろし、卵と米粉を合わせる。

いかは小さく切り、干しえびはみじん切り、にらは5mmの小口切りにして、Aを入れて、と混ぜる。

花かつおをもみほぐし、にらに混ぜ合わせる。

薄く油をひいて、玉じゃくし1杯分をフライパンに薄くのばし、薄い小麦色にこんがり焼く。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

米粉ピザ

(生地1枚: 約774kcal)



提供: 山口市 鍛冶谷 庸子さん



料理のポイント

の発酵は、季節によってポリ袋に入れたボールの置き場所を工夫してください。

- 冬・・・暖房の効いた部屋
- 秋・・・日なた
- 夏・・・冷房の効いていない部屋



- ・気温によって発酵時間は異なります。生地が2倍くらいに膨らむまで、しっかり待ちましょう。
- ・冬の寒い時期は"熱源"として、ペットボトルに40～50 くらいのお湯を入れ、ポリ袋の中に一緒に入れるのもおすすめです。



材料と分量(2枚分)

| | | |
|---------|---------------|-------|
| 生地 | 米粉パンミックス | 300g |
| | ドライイースト | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1 |
| | 牛乳(又は水) | 200cc |
| トッピング材料 | サラダ油(又はオリーブ油) | 大さじ2 |
| | ピザソース | 適量 |
| | ミックスチーズ | 適量 |
| | 玉ねぎ、ピーマン | 適量 |
| | ベーコン | 適量 |
| | トマト、コーン | 適量 |



めざましごはん



作り方

ボールに米粉パンミックスを入れ、ドライイースト、砂糖、塩の順に加えてひと混ぜする。

40 くらいに温めた牛乳又は水を加え、粉が見えなくなるまで、手早くもむように混ぜる。

生地がまとまったら、台の上に移してこねる。

表面がなめらかになり、艶がでてきてらよい!

油を加えてさらにこね、丸くまとめてボールに戻して布巾をかけ、ポリ袋に入れて発酵させる。

生地が2倍くらいに膨らんだら、手で軽く押してガスを抜く。

生地を取り出して2等分し、丸めてから布巾をかぶせ10～15分間休ませる。

めん棒で25cmくらいにのばし、フォークで穴を数ヶ所あけ、天板にのせてピザソースを塗る。

最初にミックスチーズを少量だけ全体に広げてから、好みの食材をのせ、最後にミックスチーズをふる。

200～230 のオーブンで15～20分くらい焼く。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

よもぎ粉クッキー

(10枚分：約390kcal)



提供：宇部市 竹中 千年生さん



料理のポイント

生地が余った場合は棒状に成型し、冷凍庫で保存します。
食べる時は半解凍の状態にし、包丁で切って焼きあげます。



材料と分量(40枚分)

バター・・・・・・・・・・100g
黒糖・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・1個
上新粉・・・・・・・・・・100g
コーンスターチ・・・・・・・・50g
ベーキングパウダー・・・・小さじ1/2
よもぎ粉・・・・・・・・・・10g



作り方

バターは室温でやわらかく戻し、クリーム状になるまでよく練る。

に黒糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。

卵を溶きほぐし、 に少しずつ加えて合わせる。

に上新粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、よもぎ粉を入れ、ゴムべらで切るようにさっくり混ぜる。

天板にアルミはくを敷き、 の生地を丸めてのせ、指で軽く押さえて形を整える。

180 のオーブンで15分程度焼く。
中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



母ちゃんの味

(1人分：223kcal)



子供の頃、遊山箱にういろを詰めて浜辺で食べました。
あんこも手作り、しょうがの香りがする固いういろでしたが、懐かしい思い出です。
今回は米粉でソフトな蒸しパン・・・昔を思い出して、しょうがを搾ってみました。

提供：(社)徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会 多田 亜紀子さん



料理のポイント

粉を混ぜてから、練りすぎないようにマドレーヌ型やアルミケースに流し込んで、いろんな形をお楽しみください。



材料と分量(4人分)

| | | | |
|---|---|-------|--------|
| A | { | 上新粉 | 40g |
| | | さらしあん | 30g |
| | | 長芋 | 50g |
| | | 黒砂糖 | 60g |
| | | 卵 | 2個 |
| | | サラダ油 | 小さじ1/2 |
| | | 小豆缶 | 100g |
| | | しょうが汁 | 大さじ1 |



作り方

Aはふるっておく。

長芋はすりおろす。黒砂糖は、細かく砕く。

卵は湯せんにかけて共立てにして、黒砂糖を加える。

にサラダ油、小豆、長芋、しょうが汁を加える。

に を加え、練らないように混ぜ合わせる。

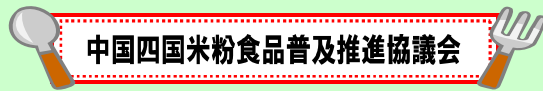
底にクッキングシートをひいた型に、 を入れる。

蒸し器で強火で15分蒸す。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

メ モ



中国四国米粉食品普及推進協議会

鳥取県米粉食品普及推進協議会

島根県米粉推進協議会

岡山県米粉食品普及推進協議会

広島県米粉利用推進連絡協議会

山口県米粉食品普及推進協議会

徳島県米粉食品普及推進協議会

かがわ農産物流通消費推進協議会

玄米粉・米粉利用推進部会

愛媛県米粉食品普及推進協議会

高知県米粉推進連絡会

お問い合わせ先

中国四国農政局生産部生産振興課

〒700-8532

岡山市北区下石井1-4-1

TEL: 086-224-4511 (代)

米粉 簡単Cooking!



Part4

