

お米から

米粉料理レシピ集

パンができました！

米粉で作ったパンは、もっちりした食感やトーストした時の香ばしさが特徴です。また、ごはん和小麦粉パンとの中間の水分を含んでいることから、しっとり食べやすいといった特徴があります。



米粉で作るシフォンケーキは、お米の豊かな甘みと口当たりのよい、しっとり感が特徴です。

中国四国農政局 香川農政事務所

<http://www.maff.go.jp/chushi/index.html>

米粉コッペパン



【材料 60g×8個分】

パン用米粉ミックス … 250g
砂糖(上白糖) … 20g
食塩 … 5g
スキムミルク … 8g
ドライイースト … 5g
無塩バター … 20g
水 … 182g
とき卵(仕上げ用) … 適量

- ① ボウルにパン用米粉ミックス、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、無塩バターを加えて均一になるよう手で混ぜます。その後、水を加えてよく混ぜます。
- ② 生地をもちつき器に入れて8分程度こねます。生地を台の上に取り出し、さらに手でこねていきます。全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手でのぼしてみても透けて見えるようになれば生地の完成です。
- ③ 生地を60gに分割し、表面がなめらかになるように丸めます。
(5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がします)
- ④ 濡れふきんをかけて10分程度生地を休ませます。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手で押しつぶし、上下を内側に折り込み、さらに内側に折り込むようにしながらしっかりと閉じます。閉じ目を下にし、コッペパンの形に整えます。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、生地を並べます。
- ⑦ 生地を発酵させるため、50分ほど発酵器(37℃程度)または、発泡スチロール箱などに入れます。
(発泡スチロール箱の中に、60～80℃のお湯を入れたペットボトルと熱湯を入れたコップを入れれば簡易発酵器として利用できます。)
- ⑧ 生地が約2倍の大きさにふくらんだら、生地に薄くとき卵をぬり、190～200℃に温めたオーブンで10～15分程度焼きます。
(オーブンは、前もって予熱を終えておいてください。)
- ⑨ 焼き上がったら、ケーキクーラーなどに移し冷まして完成です。



※ パン用米粉ミックスとは、グルテンを加えた市販のミックス粉です。

※ パン用米粉ミックスには、小麦グルテンが含まれています。よって、小麦アレルギー対応ではありませんのでご注意ください。

米粉ハムロールパン



【材料 80g×6個分】

パン用米粉ミックス … 250g
砂糖(上白糖) … 20g
食塩 … 5g
スキムミルク … 8g
ドライイースト … 5g
無塩バター … 20g
水 … 182g
スライスハム マスタード とろけるチーズ

- ① ボウルにパン用米粉ミックス、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、無塩バターを加えて均一になるよう手で混ぜます。その後、水を加えてよく混ぜます。
- ② 生地をもちつき器に入れて8分程度こねます。生地を台の上に取り出し、さらに手でこねていきます。全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手でのぼしてみて透けて見えるようになれば生地の完成です。
- ③ 生地を80gに分割し、表面がなめらかになるように丸めます。
(5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がします)
- ④ 濡れふきんをかけて10分程度生地を休ませます。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手で押しつぶし、スライスハムをのせマスタードをぬった後くるくると丸めて端をしっかりと閉じます。
次に、三等分に切ってカップに並べます。
- ⑥ 天板に生地の入ったカップを並べます。
- ⑦ 生地を発酵させるため、50分ほど発酵器(37℃程度)または、発泡スチロール箱などに入れます。
(発泡スチロール箱の中に、60～80℃のお湯を入れたペットボトルと熱湯を入れたコップを入れれば簡易発酵器として利用できます。)
- ⑧ 生地が約2倍の大きさにふくらんだら、とろけるチーズをのせ、190～200℃に温めたオーブンで10～15分程度焼きます。
(オーブンは、前もって予熱を終えておいてください。)
- ⑨ 焼き上がったら、ケーキクーラーなどに移し冷まして完成です。



※ パン用米粉ミックスとは、グルテンを加えた市販のミックス粉です。

※ パン用米粉ミックスには、小麦グルテンが含まれています。よって、小麦アレルギー対応ではありませんのでご注意ください。

米粉カレーパン



【材料 60g×8個分】	
パン用米粉ミックス	… 250g
砂糖(上白糖)	… 20g
食塩	… 5g
スキムミルク	… 8g
ドライイースト	… 5g
無塩バター	… 20g
水	… 182g
カレーフィリング	… 320g
とき卵 パン粉	… 適量

- ① ボウルにパン用米粉ミックス、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、無塩バターを加えて均一になるよう手で混ぜます。その後、水を加えてよく混ぜます。
- ② 生地をもちつき器に入れて8分程度こねます。生地を台の上に取り出し、さらに手でこねていきます。全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手でのばしてみても透けて見えるようになれば生地の完成です。
- ③ 生地を60gに分割し、表面がなめらかになるように丸めます。
(5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がします)
- ④ 濡れふきんをかけて10分程度生地を休ませます。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手で押しつぶし、カレーフィリングを中央にのせ、二つ折りにして合わせ目をしっかり閉じます。とき卵にくぐらせてパン粉をつけます。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、生地を並べます。
- ⑦ 生地を発酵させるため、50分ほど発酵器(37℃程度)または、発泡スチロール箱などに入れます。
(発泡スチロール箱の中に、60～80℃のお湯を入れたペットボトルと熱湯を入れたコップを入れれば簡易発酵器として利用できます。)
- ⑧ 生地が約2倍の大きさにふくらんだら、190～200℃に温めたオーブンで10～15分程度焼きます。
(オーブンは、前もって予熱を終えておいてください。)
- ⑨ 焼き上がったら、ケーキクーラーなどに移し冷まして完成です。



- ※ パン用米粉ミックスとは、グルテンを加えた市販のミックス粉です。
- ※ パン用米粉ミックスには、小麦グルテンが含まれています。よって、小麦アレルギー対応ではありませんのでご注意ください。

米粉シナモンロール



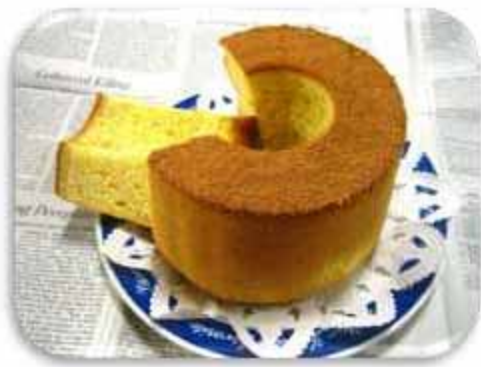
【材料 50g×8個分】

パン用米粉ミックス …… 200g
砂糖(上白糖) …… 16g
食塩 …… 4g
スキムミルク …… 6g
ドライイースト …… 4g
無塩バター …… 16g
水 …… 146g
とかしバター …… 適量
シナモンシュガー …… 25g
とき卵 …… 適量

- ① ボウルにパン用米粉ミックス、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、無塩バターを加えて均一になるよう手で混ぜます。その後、水を加えてよく混ぜます。
- ② 生地をもちつき器に入れて8分程度こねます。生地を台の上に取り出し、さらに手でこねていきます。全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手でのぼしてみても透けて見えるようになれば生地の完成です。
- ③ 生地を表面がなめらかになるように丸めます。
(手前に引くときにやや力かけるように円を描きながら転がして丸めます)
- ④ 濡れふきんをかけて10分程度生地を休ませます。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地は下側になっていたほうを上にし、軽くたたいて平らにします。麺棒で20cm×20cmの正方形にのぼします。とかしバターをぬってシナモンシュガーを全体にふり、生地の手前からきつめに巻いていきます。
- ⑥ 合わせ目をしっかり閉じ、生地を8等分に切り分けます。
- ⑦ バターを薄くぬったプリンカップに、切り分けた生地を下から少し押し出すように形を整えて入れます。
- ⑧ 生地を発酵させるため、50分ほど発酵器(37℃程度)または、発泡スチロール箱などに入れます。
(発泡スチロール箱の中に、60～80℃のお湯を入れたペットボトルと熱湯を入れたコップを入れれば簡易発酵器として利用できます。)
- ⑨ 生地が約2倍の大きさにふくらんだら、190～200℃に温めたオーブンで10～15分程度焼きます。
(オーブンは、前もって予熱を終えておいてください。)
- ⑩ 焼き上がったら、プリンカップからパンをはずし、ケーキクーラーなどに移して冷めます。米粉シナモンロールの完成です。
※ パン用米粉ミックスとは、グルテンを加えた市販のミックス粉です。
※ パン用米粉ミックスには、小麦グルテンが含まれています。よって、小麦アレルギー対応ではありませんのでご注意ください。



米粉シフォンケーキ



【材料 17cmホール】

- ① 卵白 … 4個(L玉)
- ① グラニュー糖 … 25g
- ② 卵黄 … 4個(L玉)
- ② グラニュー糖 … 15g
- ② 食塩 … 少々
- ② サラダ油 … 40g
- ② 牛乳 … 60g
- ② はちみつ … 10g
- ② バニラエッセンス … 少々
- ② 米粉(製菓用) … 80g

① 卵白を使って、メレンゲを作ります。

卵白をハンドミキサーで泡立てます。ある程度ふっくらしたら、グラニュー糖25gを少しずつ加えて、角が立つまで泡立てます。

② 卵黄を使って、生地のベースを作ります。

卵黄にグラニュー糖15g(塩は事前に混ぜておく)を加えて、少し白っぽくなるまでハンドミキサーですり合わせます。

サラダ油を少しずつ加えて、ゴムべらで手早く混ぜます。

牛乳(はちみつは事前に混ぜておく)とバニラエッセンスを加えて、ゴムべらで手早く混ぜます。(生地の固さは、ゆるいマヨネーズくらいです。)

米粉を一度に加えて、ゴムべらで手早く混ぜます。

③ 生地のベースにメレンゲを混ぜ合わせます。

②の生地のベースに①のメレンゲのおよそ1/3量を加え、ゴムべらで混ぜ合わせます。残りのメレンゲを加え、大きな固まりがなくなるまでさっと混ぜ、生地を作ります。

④ 型に入れます。

生地をシフォンケーキの型に流し入れます。

竹串を生地に刺し入れて、円を描くように動かしながら生地の中の気泡を抜きます。

⑤ オープンで焼きます。

180℃に温めたオーブンで、約35分焼きます。(オーブンは、前もって予熱を終えておいてください。)

竹串で刺して、生地がつかなければ焼き上がりです。

⑥ 型をひっくり返して、冷まします。

ピンまたはトレーなどに型をひっくり返し、冷まして完成です。

型からはずして、乾燥しないように冷蔵庫で冷やして食べると、しっとりした米粉シフォンケーキが楽しめます。

※ メレンゲを泡立て過ぎたり、砂糖を加えるタイミングが遅いとボソボソになってしまい、生地が膨らみません。卵白が荒く泡立ってきたら、砂糖を少しずつ加え始めることが大切です。

※ 米粉の特性であるしっとりふんわり感をだすため、ベーキングパウダーを使用していません。

お米からパンができました！

米粉パン料理レシピ配信中！ (^o^)

中国四国農政局ホーム≫県別農政情報≫かがわ農政情報≫お米の消費拡大≫米粉パン料理レシピ
http://www.maff.go.jp/chushi/nousei/kagawa/syouhi_kakudai/syouhi_kakudai.html