

# 米粉レシピ

## 豊作！黄金俵もち

所要時間  
40分

収穫の時の米俵をイメージして作ったので、あんはつぶあんにしてみました。



### 材料（4人分）

米粉	50g	}	A
片栗粉	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
かぼちゃ	150g		
	(蒸かしてつぶしたもの)		
あん	50g		
水	100cc		
サラダ油	適宜		

### 作り方

かぼちゃの皮をむき(むかなくてもOK)蒸してよくつぶして50gと100gに分ける。  
ボールに のかぼちゃ 50gとAを入れ、水を加えダマにならないようによく混ぜる。  
ホットプレート又はテフロン加工のフライパンを温めサラダ油を薄くひく。  
のタネをすくいお玉の背で楕円に薄く伸ばして焼く。  
表面が乾いてきたら裏返す。両面が乾いたら皮は完成。  
のかぼちゃ100gとあんを混ぜ、かぼちゃあんを俵型に丸める(8個分)。  
のかぼちゃあんを の皮で巻いて出来上がり。

### 作品のセールスポイント

焼き桜もち風に夏から秋の旬のかぼちゃを加え、黄金色の俵型に仕上げ秋の豊作を祈願しました。我が家では一年中かぼちゃが好きで食べますが、畑で採れる時は手作りおやつにして食べます。

かぼちゃをつぶす、あんと混ぜ丸める、ホットプレートで生地を焼くなどは子どももできます。ぜひ、一緒に。

## 米粉レシピ

### 干し柿を入れた米粉ケーキ

所要時間  
約60分



材料	
米粉	150g
小麦粉	100g
卵(L玉)	3個
砂糖	150g
干し柿	100g (つぶして使用)
サラダ油	100cc
重曹	大さじ1
ラッキョ酢	大さじ3
くるみ	大さじ1強

#### 作り方

ボールに卵3個を割り、ほぐし、砂糖を入れてよく混ぜる。  
につぶした干し柿を入れてよく混ぜる。  
に重曹、サラダ油、ラッキョ酢を入れて混ぜる。  
に米粉と小麦粉を入れ、切るように混ぜる。  
生地を器に入れ、170 のオーブンで20分焼く。  
くるみは焼く直前に上にかける。

#### 作品のセールスポイント

特に焼いた直後は最高に美味しいです！

## 米粉レシピ

### 黒米米粉と黒小豆のシフォンケーキ

所要時間  
50分

紫色のアントシアニンたっぷりのケーキです。



#### 材料(17cmのシフォンケーキ型)

黒米米粉	20g
ケーキ用米粉	60g
卵	3個
砂糖	80g
黒小豆 甘く煮た物	50g
ゆで汁	60cc
サラダ油	大さじ2

#### 作り方

卵黄・卵白に分け、卵白の方に砂糖1/2を3回に分けホイップし、メレンゲを作る。  
卵黄に砂糖1/2を入れ白っぽくなるまで混ぜる。サラダ油も入れホイップする。  
黒小豆、ゆで汁、合わせた米粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。  
トロリとした米粉の方へ、メレンゲ1/3を入れよくなじませる。  
を残りのメレンゲの中に入れ、泡を消さない様に混ぜる。  
型に流し込み、180℃に予熱しておいたオーブンで30分焼く。  
焼けたら、ビール瓶などの空瓶で逆さに十分冷ます。

#### 作品のセールスポイント

米粉のシフォンケーキは、日持ちと「ふわふわしっとり」感が続きます。  
組み合わせも自由で、色々なバリエーションがあり、盛付も粉糖や生クリームを添えたりその日のお好みでどうぞ。

# 米粉レシピ

## 笹もち



材料	
米	1合
(または、米粉)	1合)
水	120cc
(米粉の場合は、水)	120～140cc)
あんこ	適量
きんぴら	適量
笹	

### 作り方

- ・米1合と水120ccの場合は、米1合を洗って水120ccの中に浸しておき、米と残っている水を入れミキサーにかける(10分位)。
- ・米粉の場合は、米粉の中に水120～140ccを入れ、かき混ぜる。ラップして2分レンジする。とりだしてかき混ぜる。もう一度1分半レンジにかける。熱いうちに7等分にわけて、あん又はきんぴらを包み笹にくるむ。

### 作品のセールスポイント

2～3日やわらかいのがよいところです。  
笹の葉は春収穫し、洗って冷凍しておくといつでも使える。

# 米粉レシピ

## パウンドケーキ



材料	
米粉	80g
ホットケーキミックス	200g
卵	4個
砂糖	80g
とかしバター	80g
牛乳	150cc
(レーズン・ドライフルーツなどあれば適量)	

### 作り方

卵を溶いて、砂糖、米粉、ホットケーキミックス、とかしバター、牛乳を加えよく混ぜる。  
あれば、レーズン、かぼちゃペースト、さつまいも、りんごなど適量を混ぜる。  
耐熱容器にオーブンシートを敷いてたねを流し、オーブン180℃で30～40分焼く。

# 米粉レシピ

## トマトゼリー

所要時間  
40分

米粉で作るトマトたっぷりヘルシーデザート



材料(5個分)	
米粉	25g
牛乳	400cc
板ゼラチン	9g
トマトジャム	60g
仕上用	
トマトジャム	100g
プチトマト	5個
ミント	適宜
トマトジャム用	
完熟トマト	350g
砂糖	70g
レモン汁	大さじ1

### 作り方

#### トマトジャムの作り方

トマトを湯むきして粗みじんに切る。

のトマト、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、あくを取りながら煮詰める。

#### トマトゼリーの作り方

鍋に牛乳を入れ、その中に米粉を粉ふるいに振るいながら入れ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。

とろみがついたら分量のトマトジャムを入れ1分ほどかき混ぜ、火を止める。

戻してある板ゼラチンを の中に入れ、板ゼラチンが溶けるまで混ぜる。

の鍋を冷やし、粗熱がとれたら器に流し冷やします。

仕上げにトマトジャムを上にしき、湯むきしたプチトマトとミントを飾ります。

### 作品のセールスポイント

生クリーム、卵は使わないで、カロリーも低く、ヘルシーなデザートですが、ババロア風の食感が楽しめます。

# 米粉レシピ

## スティックチーズケーキ

所要時間  
30分  
(冷やす60分)



材料(おおよそ4人分)

米粉	30g
クリームチーズ	250g
卵(Mサイズ)	1個
砂糖	70g
生クリーム	1/2カップ

### 作り方

クリームチーズは、室温に30分ほど置きやわらかくする。ボールにクリームチーズを入れて泡立器で練り、全体がクリーム状になったら砂糖を一度に加え、砂糖がとけて、なめらかになるまで混ぜる。

溶き卵を3回に分けて加える。そのつどよく混ぜ合わせる。さらに生クリームを一度に加え、よく混ぜる。

米粉をふるい、入れる。ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜ合わせる。

パットにオープン用シートをのせ四隅にシートを指でかるく押し込み、の生地を流し入れる。パットを5cmほど持ち上げては、調理台に落とす動作を3~4回くりかえす。生地の中の余分な空気をぬく。

180度のオーブンで30分ほど焼き、表面が薄いきつね色になったら焼き上がり。粗熱がとれたら、パットからオープン用シートごと取り出し、網などにのせて、完全に冷ます。さらにシートごと冷蔵庫で、1時間ほど冷やす。

オープン用シートごとな板にのせ、側面のシートをはがす、長さ半分に切って、スティック状になるように切り分ける。

## 米粉レシピ

### 黒みつだんご



材料(おおよそ4人分)

米粉	30g
白玉粉	70g
豆腐	150g位
抹茶	小さじ1
黒砂糖	100g
水	2カップ

#### 作り方

黒砂糖と分量の水を合わせて煮溶かし冷やしておく。

豆腐を裏ごし、米粉と白玉粉を合わせてよくこねる(豆腐は全部入れず、小さじ1~2位残しておき、やわらかさを調整しながら徐々に加えていく。)

を2等分し、半分に抹茶を混ぜる。白玉を丸めながら煮立った湯に落とす。浮き上がってきたら、水にすくいとり、水けを切ってに加える。

# 米粉レシピ

## マフィン

所要時間  
20分



### 材料(おおよそ4人分)

米粉	250g
バター	100g
砂糖	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	2個
牛乳	100cc
クリームチーズ	100g
ドライフルーツ	

### 作り方

バター、砂糖をよく練って、たまごを加え、米粉、ベーキングパウダー、牛乳を加え、混ぜる。

紙パックに流し、クリームチーズ、ドライフルーツを加え、170 のオーブンで焼く。

# 米粉レシピ

## もちもちパンケーキ

所要時間  
30分



材料(おおよそ4人分)	
米粉ミックス粉	半カップ
むしパンミックス	1カップ
ごはん	茶碗1杯
牛乳	400cc
にんじんジュース	50cc
バナナ	1本
砂糖	30g

〔ミニトマト  
りんご  
飾り用に甘く煮る。ゼリーで固める〕

### 作り方

米粉ミックス粉、むしパンミックスをそれぞれボールに入れる。  
に牛乳400cc、にんじんジュース50ccを入れ、混ぜる。  
にごはん茶碗1杯を入れて混ぜる。バナナ1本を細かく切って入れる。砂糖を入れる。  
を炊飯器の中に流し入れ、スイッチを入れる。

# 米粉レシピ

## にんじんのケーキ

所要時間  
60分



材料(おおよそ4人分)	
米粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	小さじ1/2
卵	小2個
砂糖	60g
バター	80g
にんじん(すりおろし)	50g
レーズン	20g
ラム酒	小さじ1
くるみ(刻んでおく)	20g

### 作り方

ボールに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。  
溶かしたバターを入れて混ぜる。  
にんじん、レーズン、くるみを入れて混ぜる。  
米粉、ベーキングパウダーを入れてさっくり混ぜる。  
型に入れて、170℃で15～20分焼く。

# 米粉レシピ

## もちもち・ちびクッキー

所要時間  
50分



### 材料(おおよそ4人分)

米粉	100g
コーンスターチ	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
A 粉砂糖	30g
スキムミルク	大さじ3
溶き卵	1個分
牛乳	20cc
バニラエッセンス	少々
ココアパウダー	大さじ1

### 作り方

Aを入れて混ぜ合わせる。

混ぜ合わせたものを半分にして、片方にココアパウダーを混ぜる。それぞれをラップに包み、冷蔵庫に30分ほど休ませる。

を直径1cm大に丸めて、オーブンの天板に並べ、200℃で10分～13分、薄く焼き色がつくまで焼く。

# 米粉レシピ

## 米粉クッキー

カリッとした食感でとても美味しいです。



材料(70個分)	
米粉	200g
ホットケーキミックス	200g
砂糖	150g
マーガリン	160~170g
すりごま	大さじ2
牛乳	大さじ2~3
バニラエッセンス	大さじ3~4
卵	少々

### 作り方

マーガリンを常温で戻し、クリーム状になるまでかくはんする。

に砂糖を入れてよく混ぜる。

に粉類を同時に入れ、切るようにして混ぜる。

にすりごまを入れ、様子を見てあまりにもパサパサしていたら牛乳を大さじ3、最後にバニラエッセンスを入れてひとまとめにする。常温で30分位ねかせる。

を型抜きして、卵を溶きハケで表面に塗り、170℃のオーブンで12~15分焼く。

400g(粉類)で70個位は出来上がります。厚さは3mm~5mm位で焼きます。

70個焼くには1時間弱。

### 作品のセールスポイント

2~3日後でもカリッとした食感で味は変わらない。但しビニール袋に入れ空気に触れないように保存する。米粉だけではちょっとパサパサして作りにくい。

# 米粉レシピ

## 米粉で作ったマドレーヌ

いつまでも美味しい



材料(10個分)	
米粉	130g
小麦粉	70g
砂糖	100g
バター	100g
卵	3個
干しぶどう	少々

### 作り方

ボールにバターを入れ、クリーム状にする。そこへ砂糖を入れ混ぜる。

次に卵を入れ、分離しない様に1個ずつ丁寧に混ぜる。

小麦粉はふるって米粉と一緒に のボールに入れ、切るように混ぜる。

ここで生地は出来上がり。

マドレーヌの型に流し入れ、170 のオーブンで15分焼き、オーブンより出して表面に干しぶどうを2～3粒をのせ、150 のオーブンで15～20分位焼く。

10個位できます。

### 作品のセールスポイント

出来上がったマドレーヌは、表面はパリッとしていますが、中はケーキの様にふわふわしてとても美味しいです。

# 米粉レシピ

## こめヘルシープリン

所要時間  
15分  
(冷やす時間を除く)

あっさりとしたカスタードクリームのような感じ  
です。



材料(4個分)  
米粉(上新粉) 60g  
調整豆乳 カップ2  
砂糖 大さじ4  
バニラエッセンス 少々  
プリン型 4個  
お好みでカラメルソースやメープル  
シロップなど

### 作り方

鍋に豆乳、米粉、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜてから弱火にかける。

鍋底から固まってくるので、だまにならないようにかき混ぜながら全体がもったりとしてくるまで弱火で火を通す。

粗熱をとってからバニラエッセンスを入れ、ぬらしたプリン型に詰めて冷蔵庫で冷やす。

### 作品のセールスポイント

卵、小麦粉、牛乳を使わないので、アレルギーのお子様にも安心です。

乳幼児のお子様にもぴったりおやつです。

トッピングにクコの実を戻したもののものせてみました。

# 米粉レシピ

## 日本酒シフォンケーキ

所要時間  
60分  
(冷やす時間を除く)

しっとり、もちりしたのが特徴の生地です。



材料(21cm型シフォン1台分)	
米粉(上新粉)	140g
卵白	7個分
卵黄	5個分
砂糖	90g
こめ油	70g
日本酒	100cc

### 作り方

- オーブンを180度に設定し予熱しておく。
- ボウルに卵黄、半量の砂糖を加え混ぜる。油、日本酒を入れてさらに混ぜ、米粉を混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ泡立て器で泡立てる。残りの砂糖を加え、しっかりと角が立つまで泡立てる。
- のボウルに泡立てた卵白の1/3を加えよく混ぜる。
- 残りの卵白を2~3回に分けさっくりと泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- の生地をシフォン型に流し入れ、オーブンで40分程焼く。
- 竹串をさして何もついてこなかったらオーブンから取り出し、型を逆さにして型のまま冷めるまでおく。

### 作品のセールスポイント

米粉、日本酒、こめ油と材料は米づくしです。  
甘さが控えめでいくらでも食べたいようなケーキです。

# 米粉レシピ

## 米粉イタリアンドーナツ

所要時間  
60分  
(冷やす時間を除く)

時間がたっても、あまりかたくなりません。



材料(6個分)	
パン用米粉ミックス	300 g
砂糖	24 g
食塩	6 g
スキムミルク	9 g
ドライイースト	5 g
無塩バター	24 g
水	180 ~ 200 g
トマトピューレー	50 g
バジル(乾)	小さじ1

### 作り方

大きめのボウルにパン用米粉、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、バターを入れる。

バターを手でつぶしながら、粉をすり込むように手で混ぜる。

パン用米粉と材料がよく混ざったら、水、トマトピューレー、バジルを加え、手でよく混ぜる。

このとき水を少し残して吸水の加減を見る。

ボウルの中でこね、ある程度まとまったら、ボウルから出して手のひらを生地押し当てるように力を入れてこねる。

生地全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手で伸ばしてみて、透けて見えるようになれば生地の出来上がり。

生地を6分割し、丸めて濡れ布巾をかけ15分程、生地を休ませる。

生地をドーナツ形に成型する。オープンシートをドーナツの大きさに合わせて切り、1個ずつ乗せ、それをオープンの天板に並べる。

オープンの発酵キーで15分発酵させる。

揚げ油を160 ~ 170度位に熱し、ドーナツを揚げる。揚げ色を見ながら返しながら揚げる。

### 作品のセールスポイント

もちもちのドーナツが新食感です。割った時にうっすらピンク色です。

トマトピューレーとバジルの風味で意外です。ワインと合います。

# 米粉レシピ

## さつまいもとリンゴのグラタン (おやつ)

所要時間

25分

(準備時間除く)

甘さ控えめの生クリーム入りソースで作る甘いグラタン。  
気軽に焼いて楽しいティータイムにあつあつを  
召し上がれ。



材料 (2人分)	
さつまいも (正味)	150g
水	75cc
牛乳	75cc
りんご	1/4個
砂糖	10g
レモン汁	少々
水	50cc
米粉	16g (大さじ1強)
砂糖	20g
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
卵	30g (L1/2個)
ラム酒	小さじ1/4
バター	大さじ1/2
粉糖	少々

### 作り方

#### 準備

さつまいもは皮を厚めにむいて、5mm厚さの輪切りにし、20~30分水にさらしてアクを抜く。

グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗っておく。

卵は室温に置く。

オーブンは180℃にセットし、温めておく。

#### 作り方

鍋に水を切ったさつまいもを入れ、水と牛乳を加えて中火で煮る(竹串がスッと通るまで)。水を切る。耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(ラップなし)してもよい(500W約8分)。

りんごは皮をつけていちょう切りにし、水、砂糖、レモン汁を入れてさっと煮る(りんごが透明になればよい)耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(ラップなし)してもよい(500W約3分)。

ボールに砂糖と米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ合わせる。なめらかになったら生クリームを少しずつ加え混ぜる。

卵をときほぐし、一度に加えて混ぜ、香りづけにラム酒を加え、こし器でこす。

グラタン皿にさつまいもとりんごを交互に並べ、ソースを静かに少しずつ流し入れる。

バターをちぎって表面に散らし、180℃のオーブンで約15~18分焼く(オーブントースターでも焼けます)。

焼きあがり粗熱がとれたら粉糖を茶こしで上からふり、熱いうちに食べる。

### 作品のセールスポイント

甘さ控えめのソースでも、さつまいもの甘さ、りんごの甘酸っぱさでおいしい。

米粉を使ったソースは作りやすいし口当たりもよい。

# 米粉レシピ

## かぼCHAN(かぼちゃの米粉だんご)

所要時間  
20分

JA小松市のブランド米「蛭米」の米粉、エコープマーク品を使った。



### 材料

団子材料	
蛭米米粉	140g
エコープかぼちゃフレーク	10g
エコープ純粋はちみつ	中さじ4
水	200cc
たれ材料	
エコープ純粋はちみつ	大さじ2
エコープごまだれ	大さじ1
エコープいりごま	大さじ1
JAしょうゆ	小さじ1

### 作り方

耐熱容器に団子の材料を入れて米粉のかたまりがなくなるまで菜箸で混ぜる。  
耐熱容器にフタ(ラップ)をして、電子レンジ(500W)で4分加熱したら、取り出して混ぜる。  
ラップに生地をしき麺棒でのばして表面をならしたら、直径3~4cmぐらいの棒状に丸める。  
を厚さ1.5cmの輪切りにする。  
たれの材料を混ぜておく(いりごまは手でひねると香りが出る)。  
を皿に盛りつけ、のたれをかけてできあがり。

### ワンポイント

白玉粉を使って団子をつくっても良い。  
ハチミツのたれの代わりに、小豆をかければ、冬至に食べる小豆とカボチャの煮物のかわりとして子どもにもおいしく食べてもらえる。

### 作品のセールスポイント

火を使わず、電子レンジを使って調理ができる。  
エコープかぼちゃフレークを使うので、簡単に裏ごししたかぼちゃペーストができる。

# 米粉レシピ

## みそ蒸しパン

所要時間  
約30分

米粉と自家製みそを練り込んだなつかしい味の  
する蒸しパンです。



### 材料（7個分）

小麦粉	150g
砂糖	70g
米粉	50g
みそ	36g
ベーキングパウダー	3g
水	180cc

### 作り方

小麦粉、砂糖、米粉、ベーキングパウダーを一緒にふるいにかける。  
みそは水で溶いておく。

に を入れ、ふんわりと混ぜる。ここであまり混ぜすぎないようにする。

をカップにいれ、蒸気の上上がった蒸し器の中に入れて蒸し上げる。

竹串などで刺してみて、材料がくっつかなければできあがり。

### ワンポイント

粉とみそを混ぜ合わせるときは、混ぜすぎないようにする。

### 作品のセールスポイント

地元産の材料のみを使用しているのので、子どもをはじめお年寄りまで安心して召し上がっていただけます。

# 米粉レシピ

## 抹茶の蒸しカステラ

所要時間  
40～50分

もちもちとした食感です。



材料	
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
卵	2個
砂糖	95g
抹茶パウダー	少々
水	カップ1/4

### 作り方

小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

水とバニラエッセンスを合わせて混ぜる。

卵、砂糖をボウルに入れて、人肌程度に温まるように湯せんにかけます。

白っぽくなるまで泡立てます。

、 を入れる。木杓子で切るように混ぜて、混ざったら抹茶パウダーを入れて、再び切り混ぜる。

型にラードをぬり、プリン型の八分目まで入れて、10～11分蒸気の上上がった蒸し器で蒸します。

### 作品のセールスポイント

もちもちとした食感のカステラがお手軽に作れます。

それに米粉100%なので小麦アレルギーの方でも、召し上がれます。

# 米粉レシピ

## 米粉クッキー

お米の甘味がほんのりするクッキーです。



材料	
米粉	270g
卵	小2個
砂糖(上白糖)	135g
バター(有塩)	120g
ラード	適量

### 作り方

米粉をふるいがけする(3回)。バターを湯せんで溶かす。

ボールに卵白を入れ、ホイッパーでほぐしながら泡立てメレンゲを立てます。

砂糖を3回にわけて入れ混ぜる。

に卵黄を入れ、ゴムベラで軽く混ぜ合わせる。

に溶かしバターを入れ、軽く混ぜ、米粉を入れゴムベラで切り混ぜて、だまが少し残る程度まで混ぜる。

1/3の量を絞り袋に入れ、予めラードを塗った天板に6×7個に配列する。

180 に設定しておいたオーブンで10分間焼く。

焼き上がったらオーブンから取り出し冷却する。

冷却後、天板をテーブルの上に2回落とし、クッキーを天板からはずし、完成！

### 作品のセールスポイント

見た目もかわいく、お米のやさしい味がやみつきに！！

米粉100%のクッキーです。

# 米粉レシピ

## 米粉蒸しパン

所要時間  
30分

もちもちとした食感の中華風蒸しパンです。



材料	
米粉	60g
砂糖	60g
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ1/2

### 作り方

卵を卵白と卵黄に分ける。米粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。

容器(17×14cmの耐熱容器)にオーブン用シートを敷く。

卵白を泡立て器でかるく角が立つまで泡立て、砂糖を入れ、つやが出てくるまで泡立てる。(かるく角が立ち、すぐ折れる状態)溶いた卵黄を加えて混ぜ、粉類を加えてゴムべらでさっくり混ぜる。

容器に を入れる。

蒸し器の下段に水をはり、ふたをして強火にかける。

蒸気が十分に上がったら、容器を入れた蒸し器の上段を下段に重ね、ふたをして強火で20分蒸す。

### 作品のセールスポイント

蒸しパンがさめてしまっても、もちもちとした食感が残っています。

# 米粉レシピ

## 蒸しぞう

所要時間  
約60分

丸い。



材料	
米粉	150g
ベーキングパウダー	2.8g
ラード	80g
砂糖	80g
	(60gと20gに分ける)
鶏卵	3個
	(それぞれ卵黄、卵白に分ける)
バニラエッセンス	適量

### 作り方

米粉とベーキングパウダーを混合し、3回ふるいにかける。  
卵白と卵黄にわける。  
ボールでラードと砂糖60gを充分にすり混ぜ、卵黄を一個ずつ入れて混ぜる。  
別のボールで卵白と砂糖を加えてメレンゲをつくる。  
メレンゲに を加えて混ぜる。  
ふるっておいいた粉を入れ、ゴムべらで切り混ぜる。  
絞り袋に生地を入れ、型にしぼります。型をせいろに移し、20分蒸します。

### 作品のセールスポイント

バニラエッセンスで米粉のクセのある香りを甘い香りにしました。

# 米粉レシピ

## 米粉シュークリーム

所要時間  
90分

シュー生地、カスタードに米粉をたっぷり使ったシュークリームです。



### 材料

シュー生地	
薄力粉	100g
米粉	50g
水	125cc
牛乳	125cc
バター	110g
塩	2.5g
卵	3個
カスタードクリーム	
牛乳	100cc
卵黄	2個
グラニュー糖	30g
米粉	10g
バニラエッセンス	少々
天板用バター	
仕上げ用卵黄水	
トッピング用フルーツ	
粉糖	

### 作り方

牛乳、バター、水、塩を鍋に入れ、弱火で溶かす。溶けたら強火で沸騰させ、沸騰したら火を止める。

薄力粉と米粉を混ぜ、ふるったもの に入れ、へらで手早く混ぜ、生地がひとかたまりになるまで混ぜる。

再び、火にかけ中火で完全に火を通す。

生地をボールに移し、卵を1個加え、へらで切り混ぜ生地になじませながら卵を1個ずつ加える。

ゆっくりたれる程度のかたさになったら絞り袋に入れ天板に絞る。

つや出しの溶き卵をハケで塗り、200 17分180 5分で焼く。

カスタードクリームを作り、焼き上がったシュー生地に入れる。

### 作品のセールスポイント

オーブンの温度を2段階にすることでカリッとした食感が得られます。

## 米粉レシピ

### 米粉ロールケーキ～輪風いしる風味～

所要時間  
約60分

生クリームにいしるを加えた輪島風な味。



材料	
米粉	90g
卵黄	3個分
卵白	5個分
砂糖	60g
サラダ油	大さじ1
牛乳	大さじ2
いしる	小さじ2
	(今回は鯖のいしるを使用)
生クリーム	100cc
砂糖	15g

#### 作り方

卵白をしっかり泡立てる。途中で砂糖1/2(30g)を加え、ボールを逆さにしても落ちないくらいに泡立てる。

卵黄に残りの砂糖を加え、白っぽくなるまでしっかり混ぜる。

にサラダ油、牛乳を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。

に米粉を加え、ダマが残らないよう混ぜる。いしるも加える。

に のメレンゲを少しずつ加え、切るように混ぜる。

35×35cmのオーブンの四角の型に流し込み、160℃で予熱したオーブンで30分焼く。

生クリームに砂糖を加え、しっかり泡立てる。

冷ましたスポンジに生クリームをのせ、手前から巻いていきラップで包んで冷蔵庫でしばらくなじませる。

#### 作品のセールスポイント

甘いシフォンケーキに塩味のきいた輪島特産品の「いしる」を使用したことで、いしるの風味が増しました。

# 米粉レシピ

## 米粉シフォンケーキ～輪風いしる風味～

所要時間  
約60分

鯖のいしるを使った輪島風な味。



材料(17cmのシフォンケーキ)  
米粉 90g  
卵黄 3個分  
卵白 5個分  
砂糖 60g  
サラダ油 大さじ1  
牛乳 大さじ2  
いしる 大さじ1  
(今回は鯖のいしるを使用)

### 作り方

卵白をしっかり泡立てる。途中で砂糖1/2(30g)を加え、ボールを逆さにしても落ちないくらいに泡立てる。

卵黄に残りの砂糖を加え、白っぽくなるまでしっかり混ぜる。

にサラダ油、牛乳を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。いしるも加える。

に米粉を加え、ダマが残らないよう混ぜる。

に のメレンゲを少しずつ加え、切るように混ぜる。

17cmのシフォン型に流し込み、160 で予熱したオーブンで30分焼く。焼き上がったらすぐに逆さまにして粗熱を取る。

### 作品のセールスポイント

シフォンケーキに輪島ならではの鯖のいしるを加えたほんのりいしる風味のシフォンケーキです。

## 米粉レシピ

### チョコチップ入りバナナマドレーヌ



材料	
米粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	3個
砂糖	120g
無塩バター	100g
レモンオイル	少々
バナナ	120g
チョコチップ	30g

#### 作り方

卵を割りほぐし、泡立てる。途中で砂糖を加え、しっかり泡立てる。

泡立てた卵に、粉を気泡を潰さないように手早く混ぜ、溶かしバターを混ぜる。チョコチップも混ぜる。

バナナを潰して、さっと混ぜる(レモンオイルを少々加えて)。

型にたねを流し、上にバナナの輪切り(分量外)を3枚ずつくらいいせて170℃で25分くらい焼く。

#### 作品のセールスポイント

バナナとチョコチップがよく合う  
プレーンに比べてしっとりとする。

# 米粉レシピ

## サクサク簡単クッキー

所要時間  
30分

材料が少なく、短時間で作ることができます。



材料	
マーガリン (多い方がまとまる)	60～70g
砂糖	20g
米粉	100g

### 作り方

マーガリンと砂糖を泡だて器で白っぽくマヨネーズ状になるまで混ぜる。  
に米粉を入れ、へらなどでポロポロになるように混ぜる。  
をラップなどでひとまとめにして、麺棒などで3mmくらいに伸ばし型をとる。  
クッキングシートに並べ160℃のオーブンで20分くらい焼き、網などで冷ます。

### 作品のセールスポイント

ほとんどどの家にもあるもので作れます。  
アレルギーを持つ子供でも食べられます。

# 米粉レシピ

## サクサク！米粉アップルパイ

所要時間  
80分



材料	
フィリング	
りんご	2個
グラニュー糖	75g
レモン汁	小さじ1
生地	
米粉	75g
強力粉	75g
バター	75g
水	40～50ml
卵黄	1個
打ち粉	適量
塗り卵	適量

### 作り方

- りんごにグラニュー糖とレモン汁を入れて煮ておく。
- 米粉と強力粉を合わせたものに卵黄と水を加えてさっと混ぜる。
- にバターを加えて切り込む。
- バターが米粒大になったら、固めて、切りながら重ねることを何回か繰り返し、これをしばらくねかす。
- を伸ばして2枚に分け、1枚をパイ皿に敷き、りんごを入れて、残りの1枚を重ねる。
- 残りの生地を伸ばして飾りに使う。
- オーブンに入れ、30～40分で焼き上げる。

# 米粉レシピ

## 米粉のサクサククッキー

卵を使っていないし、小麦粉の代わりに米粉になり、アレルギーの子にも作れます。



材料	
マーガリン	60～70g
砂糖	20g
米粉	70g(100gでもよい)
コーンスターチ	30g

### 作り方

マーガリンと砂糖を泡立て器で白っぽくマヨネーズ状になるまで混ぜる。  
に米粉とコーンスターチを入れ、へらなどでポロポロになるように混ぜる。  
をラップなどでひとまとめにして、麺棒などで3cmくらいに伸ばし型をとる。  
クッキングシートに並べ160℃のオーブンで20分くらい焼き、網などで冷ます。

### ポイント

- ・マーガリンの量を増やしたほうがよくまとまる。
- ・少しまとまりにくいので、ラップに挟んだまま伸ばしたり、作業するとうまくできます。

### 作品のセールスポイント

アレルギーの子に！！

# 米粉レシピ

## かんたんロールケーキ

所要時間  
20分



材料	
卵	3個
米粉	50g
砂糖	60g

### 作り方

ボールに卵白と卵黄を分ける。卵黄の方は白っぽくなるまでハンドミキサーでよく混ぜる。白っぽくなったら米粉と砂糖を混ぜる。

卵白の方は、ボールをさかさまにしても落ちないくらいハンドミキサーで混ぜる(ここでよく混ぜておくことが大事!!! 仕上がりの生地がふんわりするかここで決まる)。

で泡立てた卵白の1/3を のボールに入れ、よく混ぜる。残りの卵白を のボールに入れ、今回は卵白の泡が消えないよう、手早くさっと混ぜる!!! 混ぜすぎないこと。

でできた液を、クッキングシートを敷いた天板(22×21)に入れ平らにならして、天板を軽く落とし空気を抜く。

180 に予熱したオーブンで、10分焼いたら生地のできあがり。

生地が冷めたら、生クリーム、フルーツなどお好みのものをロールして完成。

私は、生クリームに入れる砂糖を半量はちみつにして甘さ控えめにしています。

# 米粉レシピ

## ココアケーキ



材料	
米粉	140 g
ココア	小さじ2
砂糖	大さじ3
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1
水	3/4カップ
サラダ油	大さじ2

### 作り方

水と油以外の材料をボールに入れて泡立て器で混ぜる。

油と水2/3を入れて混ぜ、残りの水はホットケーキミックスよりも少し柔らかくなる程度に調節しながら入れる。

生地を型に入れて電子レンジで約3分半ほどチンする。

さましてから型から出す。

デコレーションは自分の好みで

### 作品のセールスポイント

小麦粉、卵、牛乳は使いません。

# 米粉レシピ

## 皮がモチモチの米粉肉まん

所要時間  
40分

米粉なので小麦粉よりもモチモチして、時間がたってもおいしい！



### 材料（6個分）

皮	
米粉	200g
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ3
ぬるま湯	150cc～
打ち粉用の強力粉	適宜
具	
豚ひき肉	200g
しいたけ	4枚
ねぎ	20cm分
味付け	
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ4
ごま油	小さじ3
片栗粉	小さじ4
酒	小さじ4
しょうゆ	小さじ3
顆粒中華だし	小さじ2

### 作り方

#### 下準備

米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。  
ぬるま湯をつくっておく。

#### 具作り

しいたけとねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と合わせ、味付けの調味料を加えて、粘りが出るまで手でこね合わせる。

#### 皮作り

ボールに米粉、砂糖を入れ、ぬるま湯を徐々に加えながら混ぜる。

耳たぶ程度の硬さになったらぬるま湯を加えるのをやめる。硬いようなら更に少しずつ足していく。  
手で生地をこね、粉っぽさがなくなったら一つにまとめて、ラップをして10分ほど置いておく。

粉っぽい時は水を、べたついた時は粉を足す。

生地を6等分する。

打ち粉をした台に生地をのせ、麺棒でのばしていく（直径10cmほど）。

具をのせて皮の端をつまんで、ひだをよせる。

寄せ集めて一つにねじってとめる。

5cm角に切ったクッキングシートの上のせて蒸し器に入れる。

蒸し器の蒸気が上がった後、肉まんを入れ、強火で20分蒸しあげる。→できあがり。

ふきんをふたのところへ挟んでおくと水滴がつかない。

### 作品のセールスポイント

米粉は小麦粉よりモチモチしていておいしいです。

あまりモチモチが好きではない方は小麦粉と一緒に使うといいです。

# 米粉レシピ

## レンジでピッと！抹茶ケーキ

米粉を使うので、ふんわりもっちりしている。



材料（丸型15cm1台分）	
米粉	80g
砂糖	大さじ3～4
抹茶	小さじ1強
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1強
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ2

### 作り方

牛乳、油以外をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。  
油を入れ、牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。  
ホットケーキ生地より少しやわらかいくらいにする。  
牛乳の量は生地のゆるさに合わせて調節する。  
レンジ対応の器にはみ出るくらいのラップを敷き、油を薄く塗る。  
生地を流し入れる。  
レンジで4～5分加熱。竹串をさして生地がついてこなければ完成。  
どんぶりくらいの少し深い器に入れると、高さもできて良い。

### 作品のセールスポイント

出来立てでも、敷いたラップを持てば器から外すことができる。  
短時間ですぐできる。

# 米粉レシピ

## 米粉のふんわり抹茶ケーキ

所要時間  
10分

ふんわりしているところ



材料（15cm1台）

米粉	80g
てんさい粉	大さじ3~4
抹茶	小さじ1
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1強
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ2

### 作り方

牛乳、油以外をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。  
油を入れ、牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。  
ホットケーキ生地より少しやわらかいくらい。  
牛乳の量は生地のゆるさに合わせて調節する。  
電子レンジに使える器にはみ出るようにラップを敷き、ラップに薄く塗り、生地を流し入れる。  
どんぶりくらいの少し深い器に入れると、高さもできて良い。  
レンジで3~4分加熱。生地が竹串につかなければ完成。  
ラップを持てば簡単に器からはずせます。

### 作品のセールスポイント

とても簡単で短時間でできるので、食べたい時にすぐ作ることができる。

# 米粉レシピ

## 米粉の肉まん

所要時間  
40分

米粉で皮を作るのでモチモチです。



### 材料（5個分）

皮	
米粉	60g
やまいも（すりおろし）	50g
砂糖	大さじ1
塩	少々
水	50g
具	
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	適量
米パン粉	大さじ2
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

皮の材料を混ぜ、生地が耳たぶくらいの硬さになるように水を調節して入れる。  
玉ねぎはみじん切りにし、他の具の材料と混ぜ5等分する。  
皮で具を包み、クッキングペーパーの上に置き、強火で13～15分蒸して出来上がり。

### 作品のセールスポイント

小麦粉を使った時のように皮が伸びないので、やまいものすりおろしを入れることで、包むときに扱いやすくなる。

# 米粉レシピ

## 蒸しパン

所要時間  
10分



材料 (直径 5 cm カップ 約 4 個分)	
米粉	100g
砂糖	40g
水	130ml
牛乳	50ml
重曹	2g
レモン汁	小さじ1/2
レーズン	20g
サラダ油	小さじ1

### 作り方

レーズンをお水につけて柔らかくしておく。

ボールに米粉、砂糖、水を入れ、滑らかになるまで混ぜる。

に重曹とレモン汁を加えてよく混ぜ合わせ、最後に水を切ったレーズンを加えて全体に混ぜ合わせる。

型に流し入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で約2分加熱する。

# 米粉レシピ

## 米粉のホットケーキ

所要時間  
20分

市販のホットケーキミックスを使用した時より、しっとり、モチモチな感じに仕上がります。



材料	
米粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ2
牛乳	140ml
バター	40g
卵	2個
砂糖	60g
バニラエッセンス	
少々	

### 作り方

米粉をふるいにかける。

卵、牛乳、溶かしたバター、砂糖、バニラエッセンスをボールに入れて混ぜる。

に米粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。

フライパンを温めてバターを塗り、お玉一杯分くらいの生地を流し入れる。表面にぶつぶつが出来はじめたら、ひっくり返して焼く。

焼き上がったら皿にのせ、好みにメープルシロップ、ブルーベリーソースなどを付けて食べる。

生地を混ぜ終えた時点で、1時間ほど生地を休ませておくと、粉っぽさがなくなります。

### 作品のセールスポイント

ホットケーキはとても手軽に作ることができるので、子供のおやつにも良いと思います。

# 米粉レシピ

## 米粉のパウンドケーキ

所要時間  
50分

ふんわりしている



材料	
砂糖	80g
卵	2個
油	40g
牛乳	20g
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1

### 作り方

砂糖と卵を合わせて泡立てて、白っぽくクリーム状になったら油を加えて混ぜる。  
に牛乳を入れ、混ぜ合わせる。  
米粉とベーキングパウダーをふるい、に入れて泡立て器でよく混ぜる。  
型に流し込み、予熱した180 のオーブンで35分焼く。

### 作品のセールスポイント

きめの細かくふんわりしたケーキでおいしい。

# 米粉レシピ

## 米粉クッキー

所要時間  
60分

サクサクしている



材料	
卵	1個
米粉	100g
砂糖	70g
バター	100g
バニラエッセンス	少々

### 作り方

バターをほぐし、砂糖を加えクリーム状にする。  
卵を加えてよく混ぜる。  
米粉を加え、軽く練る。  
ラップにくるんで冷蔵庫で30～60分ねかす。  
4mmくらいの厚さにして好きな型に切り抜く。  
170℃のオーブンで15分焼く。

### 作品のセールスポイント

小麦粉の代わりに米粉を使ってうまいかも。

# 米粉レシピ

## ウメ風味米粉クッキー

所要時間  
40分

塩味のお菓子が流行っているので、福井の特産物である梅干しの利用ということで考えました。



材料	
米粉	170g
バター	110g
卵(L)	1個
砂糖	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
梅干しの種	20個

### 作り方

ボールでバターを柔らかくする。  
砂糖をすり混ぜ、とき卵を少しずつ加える。  
米粉とベーキングパウダーをふるい、 に1/3加える。  
梅干しの種を加えて混ぜる(手を使うと混ぜやすい。とがっているので注意)。  
色がついたら種を取り出し、残りの米粉を加えてさっくり混ぜる。  
型を作り、170 で15分程焼く(焼き色はほんのりつく程度がよい)。

### 作品のセールスポイント

私たちの学校では梅干しとラッキョウのドレッシングを作っています。大量に出る梅干しの種にはまだまだ味が残っています。お米と梅干しが合わないわけがありません。ほんのりピンク色のおいしいサクサククッキーです。