

## 35. 米粉の緑茶入りごま団子

諏訪農業改良普及センター



### 【材料】(18個分)

米粉(微細粉)・・・200g  
ベーキングパウダー・・・小さじ2  
砂糖・・・50g  
緑茶粉・・・大さじ1  
卵・・・2個  
サラダ油・・・大さじ2  
水・・・大さじ2弱  
白ごま・・・適宜

### 【作り方】

1. ボウルに白ごま以外の材料を入れ、粉っぽさがなくなるように合わせる
2. 18等分に丸め、白ごまをまぶす
3. 150℃で約5分、ゆっくり泡が出なくなるまで揚げる

参考：松川町 竹下則子氏レシピ

## 36. 米粉シチュー

原村保健福祉課 管理栄養士



### 【材料】(4人分)

米粉(微細粉)・・・大さじ2~3  
ベーコン・・・2枚  
玉ねぎ・・・大1個  
人参・・・大1個  
じゃがいも・・・中2個  
ブロッコリー・・・1/2個  
オリーブ油・・・大さじ2  
水・・・1カップ  
コンソメ・・・1個  
豆乳・・・カップ3  
塩コショウ・・・適量

### 【作り方】

#### [下ごしらえ]

玉ねぎと人参、じゃがいもを1cm角に切る

ベーコンは1cm幅の短冊切りに、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく

1. オリーブ油でベーコンを炒め、続いて玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。塩少々を加え、水分を引き出す
2. 1の鍋に水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
3. 豆乳に米粉を混ぜあわせたものを、2の鍋に入れてとろみがつくまで沸騰させないようにゆっくりかき混ぜる
4. とろみがついたら塩コショウで味を整える

## 37. 米粉ロールサンド

原村保健福祉課 管理栄養士



### 【材料】(2枚分)

#### [生地]

米粉(微細粉)・・・50g  
じゃがいも・・・1個  
塩・・・小さじ1/2  
水・・・大さじ5  
油・・・適量

#### [中身の具]

じゃがいも・・・1個  
塩コショウ・・・適量  
ウィンナー・・・2本  
レタス・・・適量  
人参・・・適量  
きゅうり・・・適量

### 【作り方】

1. 生地のじゃがいもは皮をむいてすりおろし、米粉、塩、水と合わせて生地を作る
2. 1の生地の半分を直径20cm位のフライパンに入れて薄く伸ばし両面焼く
3. 中身のじゃがいもは柔らかく茹でて水分を飛ばし、潰して塩コショウで味を整える
4. ウィンナーを茹でて、人参、きゅうりは10cmのスティックに切っておく
5. 2の生地を皿に広げ、レタスを上に盛り付ける。その上に3のじゃがいもを広げる
6. 5の中心に人参、きゅうり、ウィンナーを置き、全体を一番下の生地で包み込む

## 38. さっぱりグラタン

原村保健福祉課 管理栄養士



### 【材料】(2人分)

米粉(微細粉)・・・大さじ3  
大根・・・260g  
玉ねぎ・・・1/2  
塩コショウ・・・適量  
牛乳・・・2カップ  
ピザ用チーズ・・・50g  
オリーブ油・・・大さじ1と1/2

### 【作り方】

1. 大根は皮をむいて細切りにし、玉ねぎは薄切りにする
2. フライパンにオリーブ油を入れて、大根と玉ねぎを中火で炒める
3. 塩コショウをふり、透き通ってしんなりするまで炒める
4. 米粉を耐熱性のボウルに入れて、少量の牛乳を入れて混ぜる。混ぜたらさらに牛乳を入れていく
5. 4にラップをかけ3分ほどレンジにかける。取り出したらよく混ぜ、さらに2分かける
6. 5をもう1度繰り返したら最後に1分間沸騰しないよう様子を見ながら電子レンジにかける
7. 6へ3で炒めた野菜を入れ、味を整え皿に盛り付ける
8. 上からチーズをかけ200℃のオーブンで焦げ目が付くまで焼く

### 39. 豚ひき肉ときこの中華風蒸し団子

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2人分)

えのき・・・1/2袋	[B]
しめじ・・・1/2袋	米粉(微細粉)・・・小さじ1
ネギ・・・5cm	顆粒鶏がらだし・・・小さじ1
小ネギ・・・少量	しょうゆ、酒・・・各小さじ1

[A]  
 米粉(微細粉)・・・大さじ1  
 豚ひき肉・・・150g  
 塩・・・小さじ1/6  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 砂糖、酒、ゴマ油・・・各小さじ1/2  
 こしょう・・・少量  
 溶き卵・・・1/2個

【作り方】

1. しめじは半分残してみじん切りにする。えのき・ネギはすべてみじん切りに
2. Aを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる
3. 2に1のみじん切りにしたしめじ、えのき、ネギを入れて混ぜる
4. 4等分にして中央をくぼませ丸く整える
5. 耐熱皿に4の団子を並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱し蒸す
6. 鍋に5の蒸し汁を移して水を足して1/2カップにし、とりおいたしめじとBを加えて混ぜ火にかける
7. ふつふつしてきたら中火にし、かき混ぜながら加熱してとろみをつける
8. 5に7をかけて、小ネギをちらす

### 40. チョコレートクリームパフェ

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2人分)

[A]  
 米粉(微細粉)・・・大さじ1/2  
 砂糖・・・15g  
 ココア・・・小さじ2

卵黄・・・1個  
 牛乳・・・3/4カップ  
 チョコレート・・・10g  
 無糖コーンフレーク・・・20g  
 バナナ・・・1本  
 生クリーム・・・1/4カップ  
 砂糖・・・5g  
 チョコレート(飾り)・・・10g

【作り方】

1. 鍋にAを入れてゴムベラで混ぜ合わせ、卵黄と牛乳を加えて火にかけてクリーム状になるまで混ぜる
2. 削ったチョコレートを加えて火を消してよく溶かし、あら熱をとる
3. グラスにコーンフレークと輪切りにしたバナナを2切れ残して中に入れ1を流し入れ冷蔵庫で冷やす
4. 砂糖を加えて泡立てた生クリームをのせ、残りのバナナと飾り用のチョコレートを盛り付ける

# 米粉商品の紹介

平成 22 年 2 月末現在において、下記の店舗で原村産あきたこまちの米粉を使用した商品が販売されています。



[パン工房パバゲーノ] (Tel.79-6631)

くるみパン 1 個 90 円 くるみアンパン 1 個 150 円

※今後、村内で米粉を使用した商品を製造・販売される飲食店や店舗、米粉を使った活動をされている方などがいらっしゃいましたら情報をお寄せください。米粉の普及と地域産業活性化のための PR 活動に活用させていただきたいと思っております。

## 原村こめっこクラブ会員募集

家庭料理での米粉の利用拡大、米粉商品の開発協力・販売促進、米粉の PR 活動など、米粉の普及・需要拡大を目的とした「原村こめっこクラブ」を設立しました。目的にご賛同いただける個人、法人、団体の方でしたら入会の制限は特にありません。入会費・年会費等は必要ありませんので、米粉に関心のある方はお気軽にお申し込みいただき米粉の普及に力をお貸しください。ご入会の申し込みやお問い合わせは 事務局 農林商工観光課農政係 Tel.79-7931(直通)までお願いします。

## レシピ提供・パンフレット作成協力

JA信州諏訪女性部原村ブロック 農村生活マイスター協会原村ブロック いきいき原村農業塾  
トンガリコーン ふゆの会 米っ子の会 早川ペンション ペンション森の家 ペンションラディッシュガーデン  
はらむら悠生寮 パン工房パバゲーノ 榊かめや 榊高山製粉 諏訪農業改良普及センター

## レシピ参考資料

「アトピーにも安心 100%米粉のパン & お菓子」陣田靖子(著) 家の光協会  
「もちり、しっとり米粉パン」藤田千秋(著) 文化出版局  
「特別な日に焼きたいお気に入りパン」門間みか(著) 毎日コミュニケーションズ  
「家の光」家の光協会、女性農業者講座(お米セミナー)資料：松川町 竹下則子氏レシピ  
関東農政局ホームページ、中国四国米粉食品普及推進協議会ホームページ

## 原村(原村水田農業推進協議会)の米粉に関する取り組み



- |         |            |                                    |
|---------|------------|------------------------------------|
| 平成 21 年 | 3 月        | 米粉栽培農家の募集                          |
|         | 5 月 18 日   | 米粉生産農家、JA 信州諏訪、高山製粉による生産から販売までの調印式 |
|         | 6 月 11 日   | 製粉施設の視察(JA 信州諏訪女性部主催)              |
|         | 10 月 7 日   | 第 1 回米粉普及懇談会                       |
|         | 11 月 7・8 日 | 原村村民文化祭で米粉の試食と PR 活動               |
|         | 12 月 3 日   | 第 2 回米粉普及懇談会                       |
| 平成 22 年 | 1 月 28 日   | 第 3 回米粉普及懇談会                       |
|         | 2 月 27 日   | 原村産米粉販売店で米粉の試食と PR 活動              |
|         | 3 月        | 米粉レシピ集作成・村内全戸配布                    |

平成 22 年 3 月 原村水田農業推進協議会

事務局(原村役場 農林商工観光課農政係) Tel.79-7931(直通)