

“ライスフラワー” クッキングレシピ



埼玉県米粉利用食品推進連絡会

ごあいさつ

本レシピ集は、平成22年7月～8月の間に開催した「“ライスフラワー”クッキングコンテスト in さいたま」の応募作品を取りまとめたものであります。

「“ライスフラワー”クッキングコンテスト in さいたま」は、埼玉県米粉利用食品推進連絡会が、埼玉県産米粉及び地場農産物のより一層の利用拡大を図るため、埼玉県米消費拡大推進連絡協議会のご支援の下、当会会員等を対象としてレシピによる一次審査、更にはレシピによる応募作品の再現性、食味等の二次審査を行い、エコチャレンジ賞（調理時間と使用食材が少ない）、彩たま賞（地産地賞：伝統料理に使われる材料の小麦粉を米粉で代替した料理で、材料の全てが埼玉県産）、ユニーク賞（米粉の機能性に着目した料理又は米粉を利用した新たな料理）及びアイデア賞（米粉を利用した創作料理）の4賞を贈賞したものであります。

応募作品は何れも会員各位の創作による、オリジナリティあるいは、埼玉という食材に恵まれた地域性豊かな作品ばかりであり、広く皆様にご紹介して、埼玉県産農産物の利用拡大の一助にとの思いを込めて、レシピ集として今般発行させていただいたところであり、これを端緒に米粉料理に親しんでいただければ主催者として幸甚に存じます。

「エコチャレンジ賞・・・じゃがいもち」

「彩たま賞・・・米粉と小松菜のシフォンロールケーキ」

「アイデア賞・・・野菜たっぷりラザニア」

「ユニーク賞・・・揚げまん」

埼玉県米粉利用食品推進連絡会

世話人

みたけ食品工業株式会社

代表取締役社長 武内 秀行

目

次

【ページ、米粉食品】

- 1 米粉の『つなぎ』パワー！！からふる シュウマイ
- 2 キャロットカップケーキ
- 3 野菜たっぷり ラザニア
- 4 こんがり チーズチヂミ
- 5 ジャがいもち
- 6 和風 トミコ グラタン
- 7 フレッシュ柚のシフォンケーキ
- 8 だんご汁
- 9 肉巻き だんごロール
- 10 揚げまん
- 11 かぼちゃケーキ
- 12 米粉と小松菜のシフォンロールケーキ

米粉を使った「シュウマイ」づくりにチャレンジ！

米粉の『つなぎ』パワー！！ からふる シュウマイ

- ① Aをボールに全部入れ、粘りが出るまで混ぜ6等分する。
- ② ①を丸くまとめBをトッピングする。
- ③ ふかし鍋を沸騰させ、②を中火で10分ふかす。
- ④ 鍋にCのソース材料を入れ、中火にかけ、とろみが出たら火をとめる。
- ⑤ 器に③を盛り、④のソースをかけ、プチトマトを飾り出来上がり。



<材 料>4人分

○ A

埼玉県さいぼく豚ひき肉 200g
越谷市産玉ねぎ（みじん切り）

50g

米粉 大さじ 3

卵 2分の1個

塩 小さじ4分の1

しょうが（みじん切り）

薄切り2枚分

ごま油 小さじ1

砂糖 小さじ2分の1

醤油 小さじ1

○ B

越谷市産 枝豆 10g

越谷市産 とうもろこし 10g

越谷市産 人参（5mm角切）10g

○ C

水 1カップ

スープの素 大さじ1

米粉 大さじ2

付け合せ用

越谷市産 プチトマト 4粒

米粉食品は腹持ちが良い！

米粉を使った「カップケーキ」づくりにチャレンジ！

キャロットカップケーキ

- ① 米粉、ベーキングパウダー、シナモンは合わせてふるっておく。
- ② レーズンはぬるま湯で洗い水気を切る。
ローストしたクルミは適当な大きさに割る。
- ③ レモンの皮、人参はすりおろす。
- ④ 卵を割りほぐし、砂糖、塩、重曹、サラダ油、レモンの皮、オレンジジュース、すりおろした人参を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を入れさっと混ぜ、②を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤をカップに入れ180度のオーブンで18分位焼く。



<材 料>4人分

米粉	200g
ベーキングパウダー	5g
シナモン	小さじ1
卵	2個
砂糖	100g
塩	ひとつまみ
重曹	小さじ1
サラダ油	100g
果汁100%オレンジジュース	60g
レモンの皮	1個分
人参のすりおろし2本分	約200g
くるみ	60g
レーズン	80g

米粉は小麦粉より低カロリー！

米粉を使った「ラザニア」づくりにチャレンジ！

野菜たっぷり ラザニア

<ミートソース>

- ① 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマンはみじん切り。なすは5mm角の細の目切り。
- ② 鍋に油を入れて、①の野菜を入れて塩少々を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に合びき肉を入れ、なじんできたら赤ワインを入れて煮詰める。米粉を加え、ホールトマト缶のトマトをつぶし缶汁ごと入れ、水、塩、こしょう、砂糖、コンソメ、ケチャップ、ソースを入れる。包丁の腹でつぶしたにんにくも入れ弱火で20分煮る。

<生地>

- ④ ジャガイモは皮をむいて茹でてつぶし、米粉と混ぜる。
- ⑤ ④を棒状にして、5mmの厚さに切り手の平で平たくつぶし、茹でる。
(浮き上がってきたらボールに取る)
- ⑥ 耐熱皿に、ミートソース、生地、ミートソース、チーズの順に乗せ、250℃で10分焼く。



<材 料>4人分

<ミートソース>

合びき肉	200g
玉ねぎ(1個約180g)	1個
人参	50g
しめじ	50g
なす(1本約90g)	1本
ピーマン(1個約30g)	2個
ホールトマト缶	400g
米粉	大さじ2
塩	小さじ2分の1
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
コンソメ	大さじ1と2分の1
ケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ1
赤ワイン	100cc
水	100cc
にんにく	1かけら
オリーブ油	大さじ2

<生地>

ジャガイモ	300g
米粉	100g
とろけるチーズ	60g

米粉はアミノ酸バランスが良い！

米粉を使った「チヂミ」づくりにチャレンジ!

こんがりチーズチヂミ

- ① 米粉と水を混ぜる。3cm位に切ったニラ、めかぶ、チーズを入れ、はしでよく混ぜる。
- ② フライパンに油をしき、①の生地を流し込む。焼き色がついたら裏返し、こんがり焼く。
- ③ 皿にもり、タレをつけていただく。



<材 料>4人分

<チヂミ>

米粉	150g
水	160cc
ニラ	1束
めかぶ	1パック
ピザ用とろけるチーズ	大さじ2

<つけだれ>

しょうゆ	30g
ごま油	30g
ごま	大さじ1

米粉は「だま」にならない!

米粉を使った「じゃがいもち」づくりにチャレンジ！

じゃがいもち

- ① ジャがいもを蒸す。竹串がスーッと通るくらいになったら、水気を切りつぶす。
- ② ジャがいもちを作る。
(つぶしたじゃがいもに室温に戻したクリームチーズ、カッテージチーズをフォークでつぶすように混ぜ、よく混ぜたら米粉を加え手で混ぜる。12等分し、厚さ1cm位の小判型にする。)
- ③ フライパンでベーコンを焼き、出た油でじゃがいもちを、両面がカリカリになるまで焼く。



<材 料>4人分

じゃがいも	3~4個
クリームチーズ	大さじ3
カッテージチーズ	大さじ2
米粉	50g
ベーコン	8枚
ケチャップ	適量

米粉食品は腹持ちが良い！

米粉を使った「グラタン」づくりにチャレンジ！

和風トミコグラタン

- ① かぼちゃをレンジで「はし」が「スーッと」通るくらい柔らかくし、鮭は1口大、チンゲンサイは3cm位に切る。
- ② オリーブオイルを入れた鍋に①を入れ、焼き色がついたら米粉を入れる。全体に米粉が行き渡ったら豆乳を入れ、とろとろするまで煮詰める。（とろみが足りない場合は米粉を少し加える。）
味を見ながらみそを入れる。
- ③ グラタン皿に②を入れ、チーズをかけ、20分程（表面に焼き色がつく程度）オーブントースターで焼く。



<材 料>4人分

トミコの

ト：豆乳（牛乳でも可）	200cc
ミ：みそ	大さじ1
コ：米粉	大さじ3
かぼちゃ	4分の1個
鮭	2切
チンゲンサイ	2束
ピザ用とろけるチーズ	大さじ3
オリーブオイル	適量

米粉は小麦粉より低カロリー！

米粉を使った「シフォンケーキ」づくりにチャレンジ!

フレッシュ柚のシフォンケーキ

- ① 卵黄にグラニュー糖半量を加え、白っぽくなるまでグルグルかき混ぜる。
- ② ①に塩をひとつまみと水全量を加え混ぜ、更に柚の果汁、皮のすりおろしを加える。
- ③ ②に米粉全量を加え、クリーム状になるまで混ぜる。
- ④ 卵白を泡立て、グラニュー糖残り半量を2～3回に分けて加え、ソフトでしっかりとしたメレンゲを作る。
- ⑤ ③の生地、④のメレンゲの3分の1を加え混ぜ、残りのメレンゲも壊さないように混ぜ、型に流し入れ、170℃のオーブンで40～50分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、型を逆さにして、冷ましてから型から抜く。
- ⑦ 好みで、焼き上がった米粉のシフォンに生クリームを泡立て、柚の皮のすりおろしを加え、添えると良い。



＜材 料＞4人分
(20cmシフォン型)

米粉	120g
卵黄	5個
卵白	6個
塩	ひとつまみ
グラニュー糖	120g
サラダ油	80cc
水	80cc
柚(果汁)	20cc
柚(皮すりおろし)	1個分

※柚は夏柚(緑色)でも可。
写真は「夏柚」のもの。

米粉は「だま」にならない!

米粉を使った「だんご汁」づくりにチャレンジ!

だんご汁

- ① 米粉にぬるま湯(90ml)を少しづつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにこね、2cm程の大きさのだんごを作る。
- ② 沸騰したお湯の中にだんごを入れ、浮き上がった後2分程ですくい、冷水でよく洗いぬめりを取り、ボール等に入れておく。
- ③ にんじん、大根をいちょう切りにする。
- ④ 粉末だしを入れただし汁に、にんじん、大根、もやしを入れ野菜が柔らかくなったら、醤油と塩で味を調えて完成。



<材 料>4人分

<だんご用>

米粉	110g
ぬるま湯	90ml

にんじん	40g
大根	40g
もやし	20g

<だし汁用>

和風粉末だし	4g
水	720ml
醤油	8g
塩	5g

米粉食品は腹持ちが良い!

米粉を使った「だんごロール」づくりにチャレンジ！

肉巻きだんごロール

- ① 米粉にぬるま湯（90ml）を少しづつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにこね、2cm程の大きさのだんごを作る。
- ② 沸騰したお湯の中にだんごを入れ、浮き上がった後2分程ですくい、冷水でよく洗いぬめりを取り、ボール等に入れておく。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ④ フライパンに油をひき、肉を焼き、火がとおったら、もやしと一緒に炒める。
- ⑤ 皿に焼いた肉を敷き、その肉の上に炒めたもやし、だんごを置き、肉で包み、楊枝で留めて肉ロールの完成。
- ⑥ 皿に肉ロールとレタス・プチトマトを盛りつけて完成。



＜材 料＞4人分

〈だんご用〉

米粉	110g
ぬるま湯	90ml

豚肉（肩ロース）	80g
もやし	40g
塩	2g
こしょう	1g
サラダ油	8g

〈付け合わせ〉

レタス	30g
プチトマト	100g

楊枝	数本
----	----

米粉は小麦粉より低カロリー！

米粉を使った「揚げまん」づくりにチャレンジ!

揚げまん

- ① しゃくしな漬けを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒めておく。
- ② フライパンに軽く油を切ったツナ、しょうゆ、砂糖、マヨネーズを入れ、水分がなくなるまで煮詰め、①のしゃくしな漬けと合わせる。
- ③ 米粉ミックスにベーキングパウダーを合わせてよく振って混ぜる。
- ④ ③に水を加えて、生地をひとまとめにして、ラップにくるんで20分位ねかせる。
- ⑤ 生地を20個に分けて、手のひらでまるめ円盤状にのばして②を包み込む様に丸めて、包んだとじ目を下にして中火で15分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったまんじゅうを油で揚げる。
- ⑦ お好みで、②をちくわにはさみ、それを⑤の生地で包んでも良い。(写真左)



<材 料>4人分

しゃくしな漬け	150g
ツナ缶1缶	約80g
砂糖	大さじ2~3
醤油	大さじ3~4
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	適量
エコープ国産米粉 ミックス	200g
(又は、米粉120g、中 力小麦粉80g)	
ベーキングパウダー	5g
水	130ml
ちくわ(5本入り)	1袋

米粉は小麦粉より油を吸わない!

米粉を使った「かぼちゃケーキ」づくりにチャレンジ！

かぼちゃケーキ

- ① 皮をとったかぼちゃをラップで包んで、レンジで約5分かけて柔らかくする。
- ② 卵、砂糖を軽く泡立てしておく。
- ③ マーガリンをレンジで溶かしておく。
- ④ ②に①のかぼちゃ及び③のマーガリンを入れ混ぜてから、米粉ミックスを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 170℃のオーブンで約30分焼く。



＜材 料＞4人分
(18cmケーキ型)

かぼちゃ	150g
(人参、バナナで代用可)	
牛乳	100cc
砂糖	70g
卵	3個
マーガリン	70g
エコープ国産米粉 ミックス	100g
(又は、米粉60g、中力 小麦粉40g)	

米粉は小麦粉より低カロリー！

米粉を使った「ロールケーキ」づくりにチャレンジ！

米粉と小松菜の シフォンロールケーキ

- ① 小松菜はよく洗って小さく切り、豆乳と一緒にミキサーに1～2分かける。オーブンを温める。
- ② 卵黄にサラダ油を少しずつ加えて混ぜ合わせ、①を合わせる。米粉と小麦粉をふるいながら加える。
- ③ 卵白にグラニュー糖を3回に分けて加えながらしっかりと泡立てる。
- ④ ②に③を混ぜながら均一にし、レーズン、レモン汁を加えて、天板に流し、平らにする。
- ⑤ 天板は2枚重ねて、190℃で13分焼く。
- ⑥ 水、砂糖を鍋に入れ火にかけて砂糖が溶けたら火を止めてラム酒を加え、スポンジ台に塗り、あんずジャムを塗って巻く。



<材 料>4人分

米粉	90g
小麦粉	30g
卵黄（4個分）	約70g
サラダ油	60g
小松菜（3分の1束）	約70g
豆乳	50g
卵白（5個分）	約180g
グラニュー糖	60g
レーズン	45g
レモン汁（大さじ1）	15g
水	50cc
砂糖（大さじ2）	20g
ラム酒（大さじ1）	15g
あんずジャム	80g

米粉は「だま」にならない！



家庭で簡単につくれます！

事務局（農林水産省 関東農政局 生産部 生産振興課）
〒330-9722 埼玉県さいたま市中央区新都心2-1（さいたま新都心合同庁舎2号館）
TEL 048 (740) 0403 FAX 048 (601) 0533
<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/komekojouhou/index.html>