

米粉deスイーツ コンテスト 入賞作品レシピ集



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>

埼玉県米粉利用食品推進連絡会

《 ご 挨拶 》

埼玉県米粉利用食品推進連絡会は、県産米の消費拡大を含め、米粉の一層の利用拡大のために、情報交換や各種展示会でのPR等の活動をしております。

今回、多くの方に米粉利用食品を身近に感じて頂くために埼玉県米消費拡大推進連絡協議会のご支援の下、埼玉県産の米粉を使用した「米粉deスイーツコンテスト」を平成23年9月～11月に開催いたしました。

応募作品は、米粉の特性を生かしたものや小麦粉代替利用として上手に使用したものなど、何れも創意工夫がなされた作品となっており、レシピによる第一次審査、外観及び食味による第二次審査を経て選出されました10作品にグランプリをはじめ各賞を贈賞いたしました。

今般、入賞の10作品を皆様に広くご紹介して、気軽にご利用いただきますよう、レシピ集として発行させていただきました。

ぜひ、米粉ならではの味わいと食感をお楽しみいただければ、幸甚に存じます。

埼玉県米粉利用食品推進連絡会
会長
みたけ食品工業株式会社
代表取締役社長 武内 秀行

《 目 次 》

- ★ 米粉のいちじくタルト・・・・・・・・ 3
- ☆ いちじくの米粉Wシュー・・・・・・・・ 5
- ★ 米粉のシフォンケーキ・・・・・・・・ 7
- ☆ 米粉のかぼちゃロール・・・・・・・・ 9
- ★ 生姜とはちみつの
米粉シフォンケーキ・・・・・・・・ 11
- ☆ 小豆のしっとり米粉ケーキ・・・・ 13
- ★ お団子フランクフルト・・・・・・・・ 15
- ☆ かぼちゃのケーキ・・・・・・・・ 17
- ★ 米粉のバナナケーキ・・・・・・・・ 19
- ☆ 五色のわくわくケーキ・・・・・・・・ 21

米粉のいちじくタルト



グランプリ

兼武 奈美子 様

☆ポイント

- タルト生地はこねすぎると割れやすくなるので、しっとりとまとまってきたら、それ以上こねない方がいいです。



☆材料 (16cm丸型1個分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
*タルト生地		*カスタードクリーム	
米粉	120g	米粉	30g
アーモンドプードル	20g	卵黄	2個
無塩バター	65g	上白糖	75g
グラニュー糖	35g	牛乳	200g
卵	1個	バニラエッセンス	4滴
		*仕上げ	
		いちじく	4個
		粉糖	適量
		ナパーシュ	適量
		ミルクチョコレート	50g

☆作り方

(調理時間 200 分)

1. (タルト生地を作る) バターをボウルに入れ、室温に戻す。ホイッパーでクリーム状に混ぜ、グラニュー糖を3回に分け入れ、そのつど混ぜる。溶き卵を少しずつ入れ混ぜる。米粉とアーモンドプードルを入れ木ベラで混ぜてまとまった生地をラップでくるみ、冷蔵庫で30分休ませる。休ませた生地をこねて、めん棒で厚さ3mmにのばす。油をひいたタルト型に生地を張り付けながら入れ、底にフォークで穴をあける。ラップして冷蔵庫で1時間寝かせ180℃のオーブンで35分位焼く。
2. (カスタードクリームを作る) 卵黄をボウルに入れ、上白糖を入れすり混ぜる。牛乳を入れ混ぜて米粉を入れ混ぜたら、鍋に入れて火にかける。とろみがついてきたらバットにあげて空気が入らないようにラップをして氷水につけて冷ます。完全に冷めたらバニラエッセンスを入れて、なめらかにまるまで混ぜて容器に移す。
3. 冷めたタルト生地の淵に粉糖をふりかけ直径1cm口金をつけたしぼり袋にカスタードを入れ、タルト全体にしぼっていく。皮をむいて1/4にカットしたいちじくを少し重なるように飾っていき、いちじくにナパーシュを塗る。40℃の湯せんで溶かしたミルクチョコレートをしぼり袋に入れ、小さく口を切っていちじくの上に線がけする。

いちじくの米粉Wシュー



準グランプリ
兼武 奈美子 様

☆ポイント

- カスタードクリームはだまになりやすいので、とろみがでてきたら力強くしっかりと混ぜるとなめらかに仕上がります。



☆材料 (6個分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
*生地		*カスタード	
米粉	45g	米粉	20g
無塩バター	40g	上白糖	60g
水	80cc	牛乳	200cc
塩	ひとつまみ	卵黄	2個
卵	2個	*仕上げ	
いちじく	1/4カット×6個	バニラエッセンス	4滴
*生クリーム		ナパーシュ	適量
生クリーム	100cc	粉糖	適量
グラニュー糖	8g		

☆作り方

(調理時間 75 分)

1. カスタードクリームを作る。卵黄に上白糖を入れすり混ぜ、牛乳を入れ混ぜたら、米粉を入れ鍋に移し火にかける。トロツとしてきたらバットに移し、空気が入らないようにラップをして氷水で冷ます。冷めたらバニラエッセンスを入れ、なめらかになるまで混ぜて容器を移す。
2. 生地を作る。鍋にバター・水・塩を入れ完全に沸騰させる。火からおろし米粉を入れ、木ベラで混ぜて再度火にかけ鍋底にうっすら膜が張ったら、火からおろし溶き卵を数回に分けて入れ、生地を木ベラですくって3秒で落ちて木ベラに残った生地が逆三角形になるくらいの固さにする。絞り袋に入れて天板に直径5cm位に6個しぼり出す。霧吹きで水を吹きかけ180℃のオーブンで30~40分焼く。
3. 焼き上がり、完全に冷めたら斜めにカットし、カスタード30g・生クリーム20g・いちじく1/4個を中に入れ、いちじくにナパーシュを塗る。ふたを閉じて上部に粉糖をふる。

米粉のシフォンケーキ



ヘルシー賞
華学園栄養専門学校
森 敏幸 様

☆ポイント

- 米粉で作るケーキの中で「もちもち」した食感が一番感じられるケーキです。
- 今回はほうれん草で作製しましたが、人参やコーヒーなどの応用ができます。
- 型に入ればシフォンですが、カップケーキとしても利用ができます。



☆材料 (13cmのシフォン型1個分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
米粉	60g		
ベーキングパウダー	2g		
ほうれん草ペースト	80g		
グラニュー糖	70g		
卵黄	2個分 (30g)		
卵白	3個分 (80g)		
サラダ油	10g		

☆作り方

(調理時間 40 分)

1. 米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
2. ボウルに卵黄を入れ、分量の半分のグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
3. 2.にほうれん草のペーストを加え、混ぜ合わせる。
4. 別のボウルに卵白を入れ、残りのグラニュー糖でメレンゲを作る。
(砂糖は一度に加えず、3回に分けて入れる。)
5. 3.に1.の粉を混ぜ合わせる。
6. 5.に4.のメレンゲを混ぜ合わせる。
7. 6.にサラダ油を混ぜ合わせる。
8. シフォン型に生地を流し、170℃のオーブンで30分焼く。

米粉のかぼちゃロール



きれいで賞
篠原 淑子 様

☆ポイント

- かぼちゃ臭さをなくす為にアーモンドを入れてみました。
- オーブンシートは2枚重ねた方が仕上がりがきれい！
- 甘さ控え目です。



☆材料 (20cm 1本分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
米粉	95g	牛乳	60cc
アーモンドプードル	5g	サラダ油 (又はオリーブ油)	大さじ2
かぼちゃ	80g	ブランデー	大さじ1
卵 (卵白、卵黄)	2個	生クリーム	100cc
砂糖 (グラニュー糖)	50g	バニラエッセンス	適量
		砂糖	大さじ2
		かぼちゃ	50g

☆作り方

(調理時間 60 分)

1. かぼちゃは皮をきれいにむいた80gと50gを用意し、80gの方は薄切り、50gは1cm角に切り、4分間レンジにかけ、80gの方はペースト状につぶしておく。
2. 卵黄と卵白をボウルに分け、卵黄の方に牛乳を加えて泡立て器で混ぜ、サラダ油も加え、良く混ぜ合わせて、1.のペースト状のかぼちゃを加えて、米粉とアーモンドプードルを加えて均一にする。
3. 卵白に砂糖を3回位に分けて加えながら、しっかり7泡立てる。
4. 2.に3.を3回に分けながら泡立て器で混ぜる。
5. オーブンを180℃に温め、オーブンシートに平らに広げ13分焼く。
(20cm×15cm)
6. 良く冷ましてからブランデーをはけで塗り、砂糖、バニラエッセンスを加え泡立た生クリームをのせ1.の1cm角のかぼちゃを散らして巻き、冷蔵庫に入れて落ち着かせる。

生姜とはちみつの米粉シフォンケーキ



あったまるで賞
飯泉 志保 様

☆ポイント

- 生姜を煮こむ時は、アク取りをていねいにする。
- メレンゲは、角がきちんと立つように作る。生地とメレンゲを合わせる際は、泡がつぶれない様、さっくりと合わせる。



☆材料 (18cmシフォン型1個分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
卵黄	3個	米粉	70g
三温糖	30g		ベーキングパウダー
サラダ油	30cc	卵白	4個
生姜の搾り汁	35cc		三温糖
		生姜	50g
		はちみつ	80g
		水	130cc

☆作り方

(調理時間 60 分)

- 生姜の皮をむき、5mm程度にスライスし、はちみつ・水と共に火にかけ、弱火で20分程煮込む。
 - 米粉とベーキングパウダーを合わせふるう。
卵白と三温糖でメレンゲを作る。
1. 卵黄と三温糖をボウルに入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
 2. 1.の中にサラダ油を少しずつたらし、更に混ぜる。生姜のしぼり汁を入れ混ぜる。
 3. 2.に米粉とベーキングパウダーをふるいながら入れ混ぜる。
 4. 煮込んだ生姜を細かく刻み、混ぜ、メレンゲを少しずつゴムベラでさっくりと切るように合わせる。
 5. 180℃に温めておいたオーブンで35分焼く。
 6. ピンなどの口に逆さまにして差し、型ごと冷ます。

《盛りつけ》

カットし、生姜を煮こんだはちみつジンジャーシロップをかけ、お好みで生クリームを添える。

小豆のしっとり米粉ケーキ



米※（こめこめ）賞
塩崎 真由美 様

☆ポイント

- 米粉パウダーとこめ油で、とにかくすばやく簡単に作れます。
- 小豆の代わりにバナナ（2本）、かぼちゃ（200g）、さつまいも（200g）残り物でいろいろアレンジできます。
- ホイップした生クリームやアイスクリームを添えると一層おいしくいただけます。
- 市販のゆで小豆缶を使用する場合は、砂糖は入れないほうがよいです。

☆材 料（18cm型1個分）

材 料 名	分量	材 料 名	分量
米粉（埼玉県産）	200g	卵	3個
砂糖	大さじ4	ゆで小豆	200g
こめ油	大さじ8	（甘味のついたもの）	
		ベーキングパウダー	小さじ1
		バニラエッセンス	少々

☆作り方

（調理時間 40 分）

1. ボールに砂糖とこめ油を入れかきまぜる。
2. 1.のボウルに卵を加え、よくかきまぜる。
3. さらにバニラエッセンス、ゆで小豆を加え、軽く混ぜ合わせる。
4. 3.に米粉とベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
5. 焼き型に流し入れ、30分位160℃のオーブンで焼く。

（18cm）

お団子フランクフルト



おもしろいで賞
兼武 奈美子 様

☆ポイント

・ラップをきつめに巻くときれいに仕上がります。



☆材料 (4本分)

材 料 名	分量	材 料 名	分量
*生地		ようかん	35g
米粉	200g	クリームチーズ	35g
熱湯	230cc	〔むらさきいも	30g
パプリカパウダー	5g	〔黒糖	5g
		〔ミルクチョコレート	10g
		〔バナナ	25g
フランク用の棒	4本		

☆作り方

(調理時間 60 分)

1. (むらさきいもあんを作る) むらさきいもを蒸して皮をむいて潰し、黒糖を混ぜる。
2. (生地を作る) ボウルに米粉とパプリカパウダーを入れ熱湯を入れ、菜箸で混ぜて、温度が下がってきたら手でこねる。
3. 弾力が出てつやが出てきたら、濡らしたふきんを敷いた蒸し器に、ちぎりながら並べて15分蒸す。
4. 蒸し上がったらクッキングシートに取り出し、よくこねる。
5. (具を包む) 蒸した生地がまとまって、つやが出てきたら、75gに分けて4種類の具を中に入れ細長く成型する。
6. ラップでまいて、さらに5分蒸す。
7. 荒熱がとれたら、ラップをはがしフランクの棒をさしてフライパンで焼き目をつける。

かぼちゃのケーキ



オータム賞
大島 富代 様

☆ポイント

- ケーキというと卵とバターを思いうかべますが、スキムミルク（または豆乳）となたね油で作りますからヘルシーです。
- ひとつまみ塩を入れると、米粉の甘みが増して、かぼちゃの甘みもあり、お米を味わっているようです。
- メープルシロップを使うことで、お子さんにも喜べます。
- メープルシロップの糖度により砂糖を加えてください。



☆材料（18cm型1個分）

材 料 名	分量	材 料 名	分量
かぼちゃ	100g	スキムミルク	大さじ3
米粉	150g	水	150cc
ベーキングパウダー	小さじ2	なたね油	50cc
		メープルシロップ	40cc
		砂糖（好みで）	大さじ1~2
		塩	少々

☆作り方

（調理時間 60 分）

1. 米粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除き、2cm位の角切りにし、蒸してつぶしておく。
2. ボウルにスキムミルクと水を入れ良く溶かし、ここへメープルシロップ、お好みで砂糖を入れ混ぜる。次に、なたね油を細かくゆっくり加えて混ぜる。塩も加える。
3. つぶしたかぼちゃを加え、混ぜあわせ、ふるった米粉を加えて良く混ぜる。
4. 型に流し、オーブン170℃で40分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ良い。

米粉のバナナケーキ



米（まい）スイーツ賞
篠原 淑子 様

☆ポイント

- 砂糖は三温糖や黒糖を使う方が良い。
- アーモンドスライスの代わりにクルミでも美味しくできます。



☆材料（20cm×8cm×6cm型1個分）

材 料 名	分量	材 料 名	分量
米粉	100g	牛乳	60cc
バナナ（完熟）	100g	サラダ油	大さじ2
卵	2個	アーモンドスライス	20g
砂糖（三温糖）	50g		

☆作り方

（調理時間 45 分）

1. バナナはフォークの背でべったりするまで良くつぶす。
2. 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄に牛乳、サラダ油の順に入れて、それぞれ泡だて器で混ぜ合わせる。
3. 2.に1.を入れて良く混ぜ合わせ、米粉をふるいながら加える。
4. 卵白に砂糖を3回に分けて加え、しっかり泡立てる。
5. 3.に4.を3回に分けて加える。オーブンペーパーを敷いた型に流し入れ、上にアーモンドスライスをのせて180℃で35分焼く。

五色のわくわくケーキ



彩の国スイーツ賞
金子 真澄 様

☆ポイント

- 野菜をたくさん（ペースト状）使うことで、砂糖の甘さだけでなく野菜本来の甘みでおいしく食べられます。
- ケーキを食べる楽しみと、切った時に出てくる五色の層が心までわくわくしてくれます。
- 全ての食材を細かくしているので、野菜嫌いの子供たちも楽しみながら食べられます。
- 豆乳を使うことで、さつまいももかぼちゃもまろやかになります。
- いちじくには便秘を整える作用があるといわれているので、健康に優しいケーキです。
- 米粉を使うことで、他の粉よりもしっとり混ざります。

☆材料（直径18cmの丸型1個分）

材 料 名	分量	材 料 名	分量
・生地		・混ぜる材料	
米粉	100g	埼玉産さつまいも	150g
ベーキングパウダー	小さじ2	豆乳	100cc
アーモンドパウダー	20g	埼玉産ほうれん草	30g
マーガリン	110g	埼玉産人参	50g
砂糖	80g	埼玉産かぼちゃ	120g
卵	2個	豆乳	大さじ2
		埼玉産いちじく	5個

☆作り方

（調理時間 60 分）

1. 米粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダーは合わせておく。
さつまいもはさいの目に切り、豆乳で煮てペースト状にする。ほうれん草はゆでて、冷水につけフードプロセッサーで細かくする。人参はすりおろす。かぼちゃは一口大に切ってレンジで3分。豆乳を混ぜながらペースト状にする。いちじくは2個は細かくして、残りはうすくスライスする。丸型にオーブンシートをしく。
2. ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
3. 卵を3回に分けて加え、混ぜ合わせる。合わせておいた粉類を入れ、サクッと混ぜる。
4. 生地を5つに分け、それぞれの食材を混ぜる。
5. 型の中に、1種類ずつ生地を流し入れる。（さつまいも→ほうれん草→かぼちゃ→人参→いちじく生地）
6. 型の上からトントンと落とし、空気を抜きいちじくをかざる。
7. 180℃のオーブンで45分焼く。