

9. 米粉のレモンカスタードパフェ

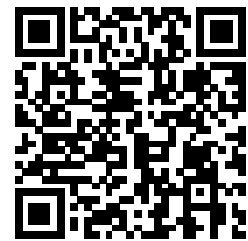


提供：九州米粉食品アドバイザー
大間 礼子



QRコードを
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

卵黄	2 個分
きび砂糖	大さじ 3
米粉	大さじ 3
牛乳	300cc
レモン汁	大さじ 1
レモンの皮 (すりおろし)	小さじ 1
バター	10g
グラノーラ	適量
レモン輪切り	4 枚

料理動画では、あま
た卵白でつくる、米粉
のマフィンも紹介して
いるよ♪

作り方

1. レモンは塩でよく洗い、皮の黄色い部分をおろし金でけずり、半分に切り、果汁をしぼっておく。
2. 鍋に、卵黄・きび砂糖を入れ、よくまぜ、米粉をとかした牛乳少しずつ加えまぜる。
3. 中火にかけ、まぜながら、フツフツして全体にトロミがついたら、弱火にして1分くらい煮る。
4. 火を止めて、鍋底を冷水に当てながら、粗熱(あらねつ)が取れたら、バター、レモン汁を加える。
5. お皿に広げ、密着ラップをし、冷蔵庫で冷やす。
6. カップにカスタード、グラノーラの順に重ねもり、レモンの皮を散らす。

10. 米粉のマドレーヌ

提供：九州米粉食品アドバイザー
西 美和



ひと工夫
してみよう♪



焼きあがったマドレーヌが
冷めたら、チョコペンや
ホイップクリームでデコレー
ションしても楽しい♪

材 料

米粉	50 g
こめ油	30 g
砂糖	50 g
アーモンドプードル	50 g
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ1

マドレーヌ型
7個分くらい♪
ふくらむので、
生地を型に流し
入れる時は、入
れすぎ注意！

作り方

1. オーブンを180度に温めておく。
2. 卵をボールに割入れ、砂糖を入れてよく混ぜる。
こめ油を入れ、よく混ぜる。
3. アーモンドプードルと米粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
4. マドレーヌ型に流し込み、15分焼く。

11. 米粉のスノーボールクッキー



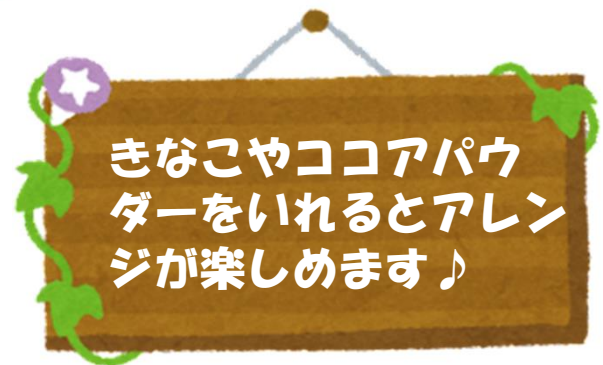
提供：九州米粉食品アドバイザー
河野 京子



米粉のサクサク感
がおいしい♪

材 料

米粉	90g
粉糖	115g
バター	125g
アーモンドプードル	90g
塩	2g
まぶし用粉糖	適量



作り方

1. 室温に戻したバターに、粉糖、塩を白っぽくなるまですりませる。
2. 米粉とアーモンドプードルを一緒にふるったものを1. に加えてまぜ、ボール状に成形する。
3. 上火170度、下火150度のオーブンで18分くらい焼く。
4. 冷めたら粉糖をまぶしてできあがり。

※オーブンによって焼き時間を調整してください。

12. デコ巻き de ハロウィン

提供：デコ巻き寿司マイスター
インストラクター
早田 雅美



QRコードを
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

すし飯	220g
半切りのり	3枚半
かまぼこ	1本
酢水（酢：水 = 2：8）	
きゅうり	10cmの縦1/2本とへた用4cm
鮭フレーク	大さじ1～2

行事食やイベント
時に楽しめるデコ
巻き♪ぜひチャレ
ンジしてみよう。

作り方

- ① 鮭フレーク（大さじ1～2）をすし飯220gに混ぜ、オレンジご飯を作り、80g×1・20g×3・10g×2・40g・あまりに分けておく。
- ② きゅうりを10cmの長さに切り、縦半分に切ったものを3等分にし、それぞれ半切り海苔1/3で巻く。（目と鼻のパーツ）
- ③ かまぼこを板から外し、3か所切り目を入れ、半切り海苔1/4を3等分にした海苔を挟み、残りの3/4で巻く。（口のパーツ）
- ④ 半切り海苔1枚と1/2をご飯粒でつないで1枚海苔にし、その上に両端を大人の指3本くらいあけて①のすし飯80gを中央に広げる。※海苔の裏面（ざらざらしている面）に食材を乗せる。
- ⑤ ④で広げたすし飯の中央にかまぼこを置き、その上にきゅうり（鼻）を置き、両脇を①のすし飯20g×2で固定する。
- ⑥ ⑤の20gのすし飯の上に、それぞれきゅうり（目）を置き、目と目の間に①のすし飯20gを置く。
- ⑦ ①のすし飯10g×2で両頬をつくる。
- ⑧ ①のすし飯40gを、真上から見たときに目の海苔が見えないようにふたをする（ふた飯）。※足りない時は①のあまりのすし飯を使う。
- ⑨ 片方の海苔を下から包むように閉じ、自分の方に向きを変え、引き寄せてからくるくると巻く。
- ⑩ ラップをして10分程時間を置いて、全体がなじんだら、包丁に酢水をつけて4～5切れにカットし、頂上に切り込みを入れ、へた用きゅうりを差し込み完成。

やってみよう!

13. デコもち de 市松模様

提供：デコもちインストラクター
早田 雅美



♪ 料理動画も
見てね ♪



材 料

だんご粉135g/上白糖54g/熱湯68g
食用色素（紫、緑）適量

作り方

【基本の生地の作り方】

- ① ボウルにだんご粉と上白糖を入れ、よくまぜ合わせる。
- ② 熱湯を注ぎ入れる。
- ③ ヘラで粉と熱湯をまぜ合わせる。（やけどに注意！！）
- ④ 手で触れる温度になったら、こね始める。
- ⑤ ひとかたまりになり、また、手に生地がつかなくなるまで丁寧にこねる。
- ⑥ ボウルから取り出し、台の上で表面が滑らかになるまでこねる。

【作成準備】

- 1 基本の生地を125gずつ2つに分け、1つに紫の食用色素を、もう1つに緑の食用色素をまぜ、紫と緑の色玉を作る。
- 2 紫の色玉を長さ8cm×幅9cm×高さ1.5cmの四角形にする。
- 3 緑の色玉を長さ8cm×幅9cm×高さ1.5cmの四角形にする。



【組み立て】

- I 紫の9cmの長さの辺を1.5cmの幅に6等分にカットする。
- II 緑の9cmの長さの辺を1.5cmの幅に6等分にカットする。
- III 1段目に、紫と緑を交互に2本ずつ並べ、市松模様になるように組み立てる。
- IV 色が互い違いになるように交互に重ねるのを繰り返し3段重ねる。
- V 側面を押えながら、全体を手のひらで圧して接着していく。
※均等に圧するため、ラップで包みスチッパーを使って4辺を順に圧すると密着します。

【茹でる】

完成したら、1cm幅にカットし、沸騰した湯でゆでる。

※沸騰した湯に入れ、もちが浮いてきてから更に1～2分ゆでれば完成です。

お好みで、あんこやきなこを添えたり、汁物に入れたりして食べてくださいね。



作成：九州農政局生産部生産振興課

米粉の情報まんさい！
↓九州農政局こめこのページ↓

