

# やってみよう！ 米粉クッキング



～みんなが知ってるいろいろな料理を米粉で作ろう！～

## レシピ & クッキング動画



からあげ



トルティーヤ



グラタン



ブラマンジェ



どらやき



## もくじ

※ ★マークがついているレシピには  
動画のQRコードがついてるよ！

### 1. 米粉（こめこ）ってなあに？ . . . 1ページ

「米粉ってなんなの？なんで米粉を食べた方がいいの？」  
について考えよう！

### 2. ごはん系レシピ . . . 3ページ

1. 米粉 de とりのからあげ ★
2. 電子レンジでかんたん！！マーボーどうふ ★
3. じゃがいもとひき肉の米粉グラタン ★
4. 米粉のトルティーヤ
5. 国産レモンで米粉ノンオイルマヨネーズ
6. 米粉 de スパイシーアメリカンドック

### 3. デザート系レシピ . . . 9ページ

7. 米粉 de どらやき ★
8. ぷるんぷるん！！米粉のブラマンジェ ★
9. 米粉のレモンカスタードパフェ ★
10. 米粉のマドレーヌ
11. 米粉のスノーボールクッキー

### 4. おまけ . . . 14ページ

「米粉」だけでなく、もちろんお米そのもの、昔ながらの  
和菓子（もち・だんご）も食べてほしいから、デコ巻き、  
デコもちのレシピも紹介します！

12. デコ巻き de ハロウィン ★
13. デコもち de 市松模様 ★

# 米粉（こめこ）ってなあに？



## 米粉ってなあに？

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、近年は、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、めん、いろんな料理も米粉で作れるようになりました。



みんなが食べてる  
お米

最新技術で



製粉



微細な  
米粉



※これまで小麦粉でしか作れなかったものも米粉で作れるようになりました！

## なんで米粉を食べたほうがいいの？

日本で主食として食べているお米の消費量は年々減少していて、**50年前に比べて約半分の量**になっています。

みんなもごはんじゃなくて、小麦粉からできたパンやめんを食べることが、多いんじゃないかな？

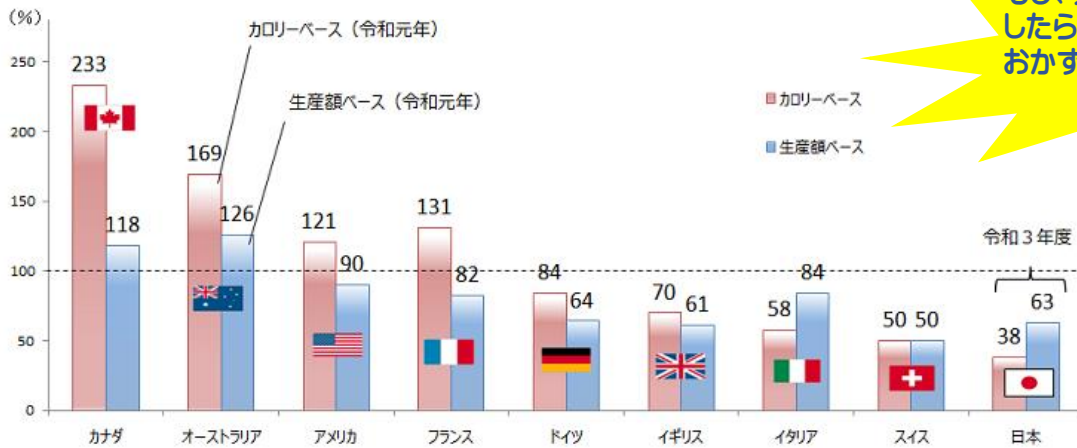
日本で売られている小麦粉製品の多くは外国産です。**外国産の小麦粉ではなく、国産の米粉をつかったパンやめんを食べ、毎日の料理に米粉を取り入れることで、食料自給率を上げることができます。**

# 日本の食料自給率って？



食生活の変化などにより、自給率の高い米の消費が減り、飼料（家畜のえさ）を外国に依存している肉類、パン等の消費量が増えてきたことから、日本の食料自給率は年々下がり、令和3年は38%（カロリーベース）となっていて、諸外国の中で最低水準となっています。日本は、食べ物の約6割を外国に頼っているんです！

○ 我が国と諸外国の食料自給率



もし、外国からの輸入がストップしたら・・・いつも食べてるパンやおかずが食べられない！？

【食料自給率とは】  
食料自給率とは、国内で食べられている食べ物が、どれくらい国内で作られているかを表したものです。

資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。（アルコール類等は含まない）  
注1：数値は暦年（日本のみ年度）。スイス（カロリーベース）及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載。  
注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

# 米粉が日本の食を救う！？



お米からできた米粉を使うことで、食料自給率が上がります。

日本のみんなが

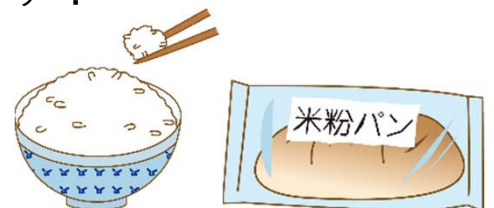
★ごはんを1日にもう一口食べたら

★輸入小麦でできているパンの代わりに国産米粉パンを1か月に3個食べたら

食料自給率は1%アップすると言われています。

みんなが日頃からもっとお米を食べたり、料理に米粉を取り入れることは、日本の食を守ることにつながります！

まずは、次のページから紹介しているレシピを参考に米粉料理、作ってみませんか！？



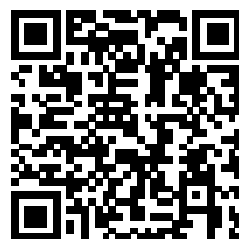
# 1. 米粉 de とりのからあげ

提供：九州米粉食品アドバイザー  
宮下 真由美



QRコードを  
よみてね

♪ 料理動画も見てね ♪



## 材 料

とり肉（もも）	300g
おろしにんにく	大さじ1/2
おろししょうが	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
米粉	50g
こめ油	適量

こめ油は  
他の油でも  
大丈夫♪

## 作り方

1. とり肉はひとくち大に大きさをそろえて切る。
2. 切ったとり肉と、にんにく、しょうが、しょうゆを密閉袋に入れて味がしみこむようしっかりもみこんで20分置く。
3. 味がしみこんだとり肉を別の袋に入れて、米粉を入れてシャッフル！！米粉をまんべんなくまぶします。
4. フライパンに油を深さ3cmくらい入れて熱し、米粉をまぶしたとり肉を入れてあげ焼きにする。とり肉を持ち上げてみて、軽く感じたらあげ上がり♪

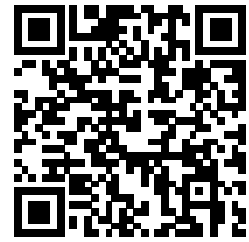
## 2. 電子レンジでかんたん！！マーボー豆腐

提供：九州米粉食品アドバイザー  
河野 京子



QRコードを  
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



### 材 料

とうふ（もめん） 200g  
ぶたひき肉 100g  
ニラ 20g  
赤パプリカ 30g

A

白ねぎ 5 cm分  
にんにくみじんぎり 小さじ1  
しょうがみじんぎり 小さじ1  
しょうゆ 小さじ4  
砂糖 大さじ1  
ごま油 小さじ2  
とうばんじゃん 小さじ1/2  
米粉 大さじ2  
熱湯 1/2カップ

### 作り方

1. とうふは2cm角、ニラは2cmの長さ、パプリカは1cm角に切る。
2. たい熱ボウルにAの材料を入れ、熱湯をそそぐ。  
とろみがつくまでませ、ぶたひき肉を加え、ませる。  
とうふ、ニラ、パプリカを加える。
3. ラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。  
取り出してよくませる。

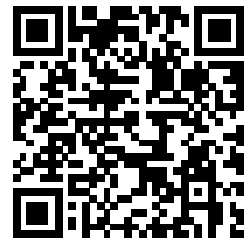
### 3. ジャがいもとひき肉の米粉グラタン

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

あいびきひき肉	120g	A	牛乳	400cc
にんにく	1片		米粉	大さじ6
長ネギ	10cm		米みそ	小さじ4
じゃがいも	2個		きび砂糖	小さじ1
まいたけ	1/2株		塩	小さじ1/8
米油	大さじ1		こしょう	適量
塩	小さじ1/8		ピザ用チーズ	100gくらい
こしょう	適量		パセリなど	適量

## 作り方

1. ひき肉に塩、こしょう、みじん切りにしたニンニク、長ネギをまぜておく。じゃがいもは皮をむき、5mmの薄切りにして、冷水にさらし、水気を切っておく。まいたけは石づきを切り、小さくわけておく。  
Aをボウルに入れてまぜておく。
2. フライパンに油をひかずにまいたけを入れ、乾煎(からい)りし、まいたけのかおりがしてきたら米油を入れ、ひき肉を下味ごと加えいためる。じゃがいもを入れ、じゃがいもが半透明になったらAを加え、とろみがつくまでしっかり木べらでまぜる。
3. 耐熱容器に入れ、チーズをのせオーブンまたはオーブントースタで焼き色がつくまで焼く。※オーブン250度15分、オーブントースター10分

## 4. 米粉のトルティーヤ

提供：九州米粉食品アドバイザー  
西 美和



### 材 料

(トルティーヤ生地)

米粉	50g
砂糖	10g
卵Mサイズ	1個
豆乳又は牛乳	100cc
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

(タコスミート)

牛豚ひき肉	150g
パプリカ	2個 (さいの目に切る)
玉ねぎ	1/2個 (みじん切り)
ケチャップ	大さじ1と1/2
塩コショウ	少々
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1/2

(サルサソース)

トマト	1玉
ニンニク	1/2片
レモン汁	小さじ2
塩	2g

好きな具材を  
はさんでも  
いいかも♪

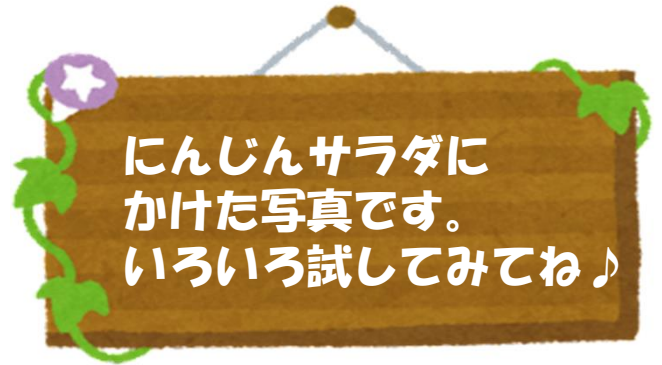
### 作り方

1. 生地をボールに入れてよく混ぜる。10分ほどおく。
2. タコスミートを作る。  
フライパンにひき肉・玉ねぎ・にんにくを入れ、いためる。火が通ったらパプリカを入れて炒める。調味料を入れて混ぜる。
3. フライパンに油をしいて中火で温める。弱火にして生地をお玉半分量、流し入れ、丸く薄く延ばす。  
ふちがはがれてきたらひっくり返し、20秒ほど焼く。お皿に出す。
4. サルサソースを作る。  
トマト・にんにくはみじん切りにし、器に入れ、レモン汁と塩を入れ、よく混ぜる。
5. 焼きあがったトルティーヤにタコスミートを入れサルサソースをかけて包む。



## 5. 国産レモンで米粉ノンオイルマヨネーズ

提供：九州米粉食品アドバイザー  
大間 礼子



### 材 料

白みそ（他のみそでもOK）	小さじ2
豆乳	120cc
米粉	小さじ2
レモン果汁	大さじ1
レモン皮のすりおろし	適量
塩	小さじ1/2
きび砂糖	小さじ1/2

### 作り方

1. 小さい鍋にすべての材料を入れ、弱火でよく混ぜ合せます。
2. トロミがついて、つやが出たらできあがり！

※卵も油も使わないマヨネーズです。レモン果汁のかわりに梅干しのしそ酢などを使っても和食によく合うマヨネーズができます。

米粉の量でお好みのトロミに調整できます。

## 6. 米粉 de スパイシーアメリカンドック

提供：九州米粉食品アドバイザー  
大間 礼子



※通常の衣よりかために作り、  
たつぷりからませて、あげたて  
をいただきます♪

### 材 料

米粉	50g
ベーキングパウダー	3g
カレー粉	小さじ1
塩	少々
溶き卵	1/2個
牛乳	50ccくらい
ミニウインナー	12本くらい
あげ油	適量

### 作り方

1. ボウルにすべての材料をまぜ、衣を作ります。
2. あげ油を160度くらいにあたためます。
3. つまようじにさしたウインナーを衣にからませ、160度に温めたあげ油で、転がしながら、色よくあげます。

※牛乳と同量の水で溶いても大丈夫です。水分量は、お使いの米粉によって調整してください。

## 7. 米粉 de どらやき

提供：九州米粉食品アドバイザー  
宮下 真由美



QRコードを  
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



### 材 料

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵 (Lサイズ)	1個
はちみつ	大さじ2
水	大さじ4
みりん	大さじ1

どらやきには  
はさむあんこ  
こやフルーツを  
準備してね♪

### 作り方

1. ベーキングパウダー以外の材料（米粉、卵、はちみつ、水、みりん）をボウルに入れて混ぜ合わせる。
2. ホットプレートで180度くらいに温めておく。
3. まぜた生地にはベーキングパウダーを入れてさらに混ぜたら、温めたホットプレートで直径10cmくらいになるよう流して焼く。
4. 生地の表面にぷつぷつと気泡ができてきたら、ひっくり返し、1分ほど焼く。
5. 焼きあがったら、網などの上にとり、冷ます。
6. 冷めたら生地を2枚1組にし、好みのあんこやフルーツをはさんで出来上がり！

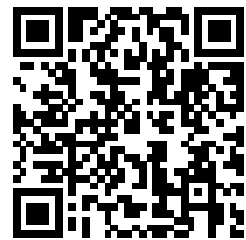
## 8. ぷるんぷるん！！米粉のプAMANジェ

提供：九州米粉食品アドバイザー  
河野 京子



QRコードを  
よみとってね

♪料理動画も見てね♪



### 材 料

牛乳	500cc
グラニュー糖	大さじ2
米粉	大さじ5
バニラエッセンス	少々

フルーツを  
のせたり、  
ジャム、は  
ちみつをか  
けてもおい  
しい♪

### 作り方

1. ボウルに米粉を入れて牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。  
なべに移し、バニラエッセンス、グラニュー糖を入れる。
2. 強めの中火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮立たせる。  
煮立ったら弱火にして混ぜながらこねていく。  
1～2分くらい。
3. もったりしたら、火を止める。  
カップに入れて、冷やす。

## 9. 米粉のレモンカスタードパフェ

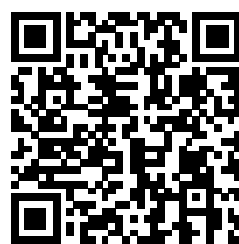


提供：九州米粉食品アドバイザー  
大間 礼子



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



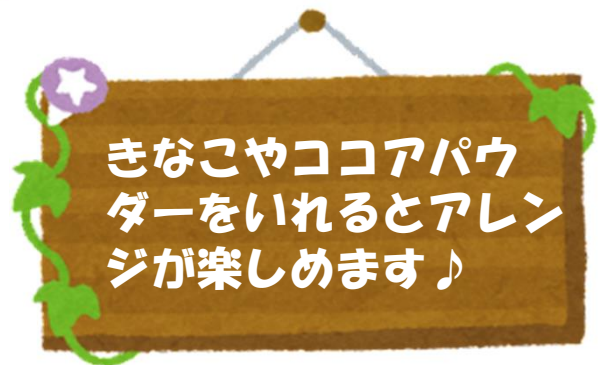
提供：九州米粉食品アドバイザー  
河野 京子



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  
ンジしてみてね。

### 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

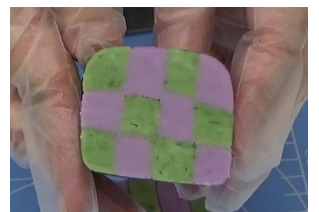
## 作り方

### 【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↓

