



簡単!おいしい!

米粉レシピ



九州農政局

お米は、日本の気候・風土に適した農産物であり、私たちの食生活に欠かせません。

「米粉」はそのお米を原料として、新しい製粉技術で作られた食材で、小麦粉並みに粒が小さく、パン・麺やお菓子、天ぷらなどの料理など幅広く活用できるようになりました。

また、水田で生産できるため、エコで自給率アップにも貢献できる食材ですが、なんといっても取扱いが簡単で美味しいという魅力があります。

九州農政局では、広くご家庭で米粉を使った料理を楽しんでいただけるよう、最近開催しました料理教室等のメニューを九州米粉食品アドバイザー並びに九州米粉食品普及推進協議会のご協力を得てレシピ集を作成しました。

ご活用いただければ幸いです。



もくじ

- ◆米粉の旬野菜ドリア ……3
- ◇かぼちゃの米粉ニョッキ ……4
- ◆米粉の豚肉のピカタ ……5
- ◇抹茶塩、レモン塩で食べる米粉のフリット ……6
- ◆米粉の野菜ポタージュ3種 ……7
- ◇米粉の帆立ネギ焼き ……8
- ◆もちもちの野菜餅 ……9
- ◇米粉じゃがいも饅頭の柚子あん ……10
- ◆揚げ野菜のだし漬け ……11
- ◇和風バンセオ ……12
- ◆海老の米粉トートマンクン ……13
- ◇米粉のスノーボール ……14
- ◆鶏肉と茄子の旨煮 ……15
- ◇鶏のからあげ ……16
- ◆すいとん ……17
- ◇米粉のかき揚げ ……18
- ◆米粉のっぺ汁 ……19
- ◇米粉ピザ ……20
- ◆南瓜のお焼き ……21
- ◇カスタードクレープ ……22
- ◆米粉プラマンジェ ……23
- ◇もちもち和風ボール ……24
- ◆米粉ドレッシング ……25
- ◇フルーツのトライフル ……26



ココがスゴイ！

1

もちりおいしい新食感

米粉で作られたパンや麺は、もちもちの新食感！一度食べるととりこになる、米粉ならではの新しいおいしさです。

2

さまざまなメニューに大変身

昔ながらの和菓子はもちろん、パンやケーキ、さらにはラーメン、パスタまで幅広く使われるようになりました。米粉はこれからも新しい食品に変身していきます。

3

低吸油で、ヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、ヘルシーです。例えば、天ぷらに米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、サクサク感が長く続きます。

4

バランスの優れたアミノ酸

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。筋肉や内臓などの体の重要な組織をつくるたんぱく質。そのたんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。

5

料理をおいしくカンタンに作れる

米粉はグルテンを含まないので、ダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がない等の特徴があり、料理をおいしく、カンタンに作れるすぐれものです。

参考/フード・アクション・ニッポン「米粉倶楽部」



九州農政局生産部生産振興課

〒860-8527

熊本県熊本市西区春日2丁目10番1号

TEL.(096)211-9111(代表)

フルーツのトライフル



133kcal. 塩分0.1g(1人分). 調理時間15分

<材料>8人分

米粉カスタードクリーム
卵黄2個、砂糖30g、米粉20g
牛乳1カップ
バター 大さじ2
市販のカステラ
A 湯50cc+砂糖大さじ1+レモン
しぼり汁大さじ1
フルーツ
バナナ、オレンジ、キューイなど
(季節によりマンゴーなども)
ミント

<作り方>

1. 鍋に卵黄、砂糖、米粉を入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え混ぜる。火にかけ、とろみがついたら火を止めバターを入れ混ぜ、冷ます。
2. 容器にカステラを薄く敷き、Aをかける。
3. 上に1.のカスタードクリームをのせ、食べやすい大きさに切ったフルーツをのせ、ミントをかざる。

米粉の旬野菜ドリア

～シイタケと旬野菜を使った簡単米粉ホワイトソースのドリアです～



418kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間25分

<材料>4人分

小エビ(冷凍でも可) 200g
タマネギ 1個
生しいたけ 2枚
バター大さじ2
A 米粉 大さじ3
牛乳 カップ2
塩こしょう 少々
B トマトピューレー 1/2カップ
にんにくすりおろし 1片分
玉ねぎすりおろし 1/4個分
ケチャップ 大さじ2
塩こしょう 少々
ごはん 茶碗 2杯分
ブロッコリー(ゆで) 1/4株
ピザ用チーズ 60g

<作り方>

1. 小エビはさっと洗い、玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにする。
2. バター大さじ2で1.を炒め、塩こしょう少々する。
3. Aを鍋に入れよく混ぜ、火にかけ、とろみがついたら2.を入れ塩こしょう少々で味を調える。
4. Bをフライパンに入れ弱火でさっと煮、味を調える。
5. 器にご飯を入れ、4.をかけ、その上から3.をかけ、ブロッコリーを散らし、ピザ用チーズをふり、200度で10分オーブンで焼く。

かぼちゃの米粉ニョッキ

～ニョッキも米粉を使えばもちり、とてもおいしく出来上がります～



360Kcal. 塩分0.8g(1人分)

<材料> 4人分

かぼちゃ	1/4個
卵	2/3個
ナッツメッグ	少々
パルミジャーノチーズ	大さじ2
米粉	60g
ソース	
バター	大さじ2
生クリーム	200cc
塩、こしょう	少々
セージ	少々
バジルの葉	

<作り方>

1. かぼちゃはひと口大に切り、ラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。
2. 柔らかくなれば、ボールに入れつぶし、卵、ナッツメッグ、チーズを入れ、まぜ、米粉も加え、練る。
3. 打ち粉をし、棒状にのばし、3～4cmに切る。
4. 沸騰した湯に入れ、ゆでる。
5. 全部浮き上がってきたら1分さらにゆで、ざるに上げる。
6. フライパンにバターを溶かしセージを加え、生クリームを入れ塩こしょうで味を調えソースを作る。
7. 5.を加え、絡め、器に入れ、バジルを飾る。

米粉ドレッシング

～油分なしでもとろみがつきますよ～



<材料> 4人分

米粉	大さじ1 (A)
水	大さじ5 (A)
玉ねぎ	4分の1玉 (B)
にんじん	4分の1本 (B)
しょうゆ	大さじ2 (B)
酢	大さじ1・2分の1 (B)
砂糖・すりごま	各大さじ1 (B)
キャベツ	160g
ミニトマト	4個

<下準備>

- 玉ねぎ、にんじんをすりおろす。
キャベツは千切り

<作り方>

1. Aをレンジで30秒×2回過熱する
2. ①の粗熱が取れたら、Bの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
3. さらに野菜を盛り、②をかけていただく。