

東北発! お米の粉を使った
スイーツコンテスト
作品レシピ集

平成22年2月7日(日)

「東北発！ お米の粉を使ったスイーツコンテスト」

応募作品263点の中から

受賞作品 6点 と

審査員の方から評価をいただいた作品のレシピを紹介いたします。



東北農政局

レシピ目次

受賞名	作品名	県名	出品者	人数	職業	ページ	画像
農政局長賞	「スイーツ白雪姫」	秋田県	吉田 紀子	1	管理栄養士	1	
東北米粉利用推進連絡協議会長賞	角切りリンゴとひとめぼれのケーキ～宮農バージョン～	宮城県	三浦蕉子 赤間美咲 川村瑞希	3	宮城県農業高等学校 食品学科2年	2	
優秀賞	KONAMAMAーこまち	秋田県	佐藤 幹子	1	パン教室講師 JAあきた北” 米粉活用教室”講師	3	
優秀賞	おなかに優しい アップルキャラメルケーキ	宮城県	生江 道子 生江 真歩	2	野菜ソムリエ	4	
優秀賞	秋の味 おやき	福島県	広瀬 幸子	1	主婦	5	
優秀賞	坪沼農場からのスイーツ	宮城県	薄木 まさ子	1	宮城大学食産業学部	6	

作品番号	作品名	県名	出品者	人数	職業	ページ	画像
ak-009	かぼちゃとゴボウの 米粉シフォン	秋田県	瀬田川 千秋	1	フードコーディネーター	7	
iw-023	よくばりショーケーキ	岩手県	澤口 邙佳 工藤 恵衣	2	岩手県立盛岡農業高等学校	8	
iw-015	米DE☆パウンド	岩手県	上田 沙恵理 松村 郁弥	2	岩手県立盛岡農業高等学校	9	
iw-024	アップル蒸しケーキ	岩手県	澤口 邙佳 工藤 恵衣	2	岩手県立盛岡農業高等学校	10	
iw-014	羅須プリンケーキ	岩手県	鎌田 奈々 小笠原 舞	2	岩手県立花巻農業高等学校	11	
iw-001	米粉チーズ饅頭	岩手県	荻野瑞貴、多田真樹、菊池麻莉亞、菊池光紗、佐藤伶奈、長瀬麻衣子、松田茂美	7	岩手県立遠野緑峰高等学校	12	
iw-004	コメップル	岩手県	南館 玲 高井澤 美香	2	岩手県立一戸高等学校	13	
iw-006	米粉DE桑ドーナツ	岩手県	菅原里美、佐藤真純、千葉穂乃花、菊地智美、小野彩夏、小岩楓、佐藤美沙、千葉千夏	8	岩手県立千厩高等学校	14	
ao-031	米粉のりんごショークリーム	青森県	小比類巻 真弓	1	主婦	15	
ao-023	ダブル米粉の仙台風	青森県	熊谷 彰子	1	十和田市広域事務組合 臨時職員	16	
ao-003	お料理じゃないよ!!	青森県	坂本 司子	1	農業	17	
ao-015	和小町のぎょうざタルト	青森県	山上 菜穂	1	東北栄養専門学校	18	
ao-006	アップルケーキ	青森県	桜田 麻衣	1	東北女子大学	19	

作品番号	作品名	県名	出品者	人数	職業	ページ	画像
ao-017	雅-みやび-	青森県	白井暁子 中畠亜矢子 藤原亜希子 村瀬裕子	4	東北栄養専門学校	20	
ao-032	イサバの米粉ピザ	青森県	名久井農業高等学校 八戸水産高等学校	10	青森県立名久井農業高等学校 青森県立八戸水産高等学校	21	
fu-040	豆腐でポンッ！！	福島県	加藤 真子	1	桜の聖母短期大学	22	
fu-077	米粉のかりんとう	福島県	小関 亜沙美	1	郡山女子大学付属高等学校	23	
fu-076	米粉ワッフル	福島県	古川 千絵美	1	郡山女子大学付属高等学校	24	
fu-087	季節のクラフティー(りんご)	福島県	柳田 紗也加	1	郡山女子大学付属高等学校	25	
fu-012	ふんわり雪のケーキ	福島県	根本 ルミ	1	会社員	26	
mi-025	ずんだとチーズのしっとりパウンドケーキ	宮城県	國井 まゆみ	1	主婦	27	
mi-056	米粉の林檎チーズケーキ	宮城県	高橋優 中新田紫乃 數本冴英佳 佐々木莉央	4	東北生活文化大学高等学校	28	
mi-029	香りを米て届けたい「いちごまんじゅう」	宮城県	高橋 祐美子	1	公務員	29	
mi-009	米粉のフロランタン	宮城県	西條 訓代	1	宮城県亘理高等学校	30	
mi-012	炊飯器で作る米粉キャロットケーキ	宮城県	原子 侑里	1	宮城県亘理高等学校	31	
mi-014	米粉クレープのオレンジジンジャーソース	宮城県	麻生 恵美子 麻生 裕希絵	2	葬祭業	32	
ya-003	米粉、紅花・抹茶らくがん	山形県	古田 かおる	1	山形中央クッキングスクール	33	
ya-017	焼き菓子	山形県	松田 りつ子 長岡 由紀	2	無職	34	
ya-013	リ・ファリーヌ・ベリードーム	山形県	斎藤 千華 二宮 志帆	2	山形県立山辺高等学校	35	
ya-006	さとのはつ雪	山形県	渡部 朋美	1	調理師	36	
ya-021	野菜入りシフォンケーキ	山形県	井上 玲子	1	JA	37	

※ 作品は順不同で掲載しています。

【審査員】

■東北米粉利用推進連絡協議会
会長 宮澤 陽夫

■宮城県洋菓子協会
会長 目黒 榮治

■(株)COM消費生活創研
代表取締役 鈴木 裕子

■東北放送局株式会社
アナウンサー 安東 理紗

■河北新報社
報道部デスク 鈴木 裕

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ak-014

【応募者氏名】 吉田 紀子

【県名】 秋田 【作品名】 「スイーツ白雪姫」

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉と果物さえあれば誰でもいつでも気軽に作れて、出来上がりの形がいびつでも気にしない事を良しとするスイーツです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈米粉ボール〉

・ 米粉	60g
・ 水	250ml
・ 生クリーム	60ml
・ 砂糖	80g
・ バニラエッセンス	2~3滴

〈寒天液〉

・ 粉寒天	6g
・ 水	400ml
・ 砂糖	80g
・ ラム酒	小さじ2

〈ソース〉

・ 生クリーム	大さじ6
・ 砂糖	大さじ2強
・ バニラエッセンス	1~2滴
・ ラム酒	小さじ1

〈フルーツその他〉

・ イチゴ	小6粒 (大なら3個(60g))
・ 黄桃缶	2個(100g)
・ アラザン	少々
・ ミントの葉	12枚

【作り方(調理時間)】

30分程度

- (1) イチゴ、黄桃缶は適当な大きさに細かく切る。
- (2) 湯呑茶わんに大きめのラップをしいておく。
- (3) 小鍋に分量の水(250cc)を入れ、米粉、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- (4) 中火で米粉を練り、8分通り火が通ったら生クリームを加え、なべ底からはなれるくらいまで練り上げたら、バニラエッセンスを加え、そのまま冷ましておく。荒熱がとれたら1人3個位のアバウトなボール状にする。
- (5) 水400ccに粉寒天を入れる。中火にかけ、沸騰したら弱火で2分程煮つめ、砂糖を加えて煮溶かしたら火を止め、ラム酒を加える。荒熱をとっておく。
- (6) (2)の容器にフルーツ、米粉ボール、フルーツの順に入れ、(5)の寒天液を流し入れ、ラップを一方向にひねったら口を輪ゴムで縛り、冷水につけてそのまま冷し固める。
- (7) 生クリームに砂糖、ラム酒、バニラエッセンスを加え、流れる程度のソースを作る。
- (8) お皿にソースをしき、その上にラップをはずした寒天ボールをのせ、上にミントの葉を2枚飾る。スイーツにアラザン少々を散らす。

**東北発!
お米の粉を使った**

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-022

【応募者氏名】 三浦 蕉子・赤間 美咲・川村 瑞希

【県名】 宮城 【作品名】 角切りリンゴとひとめぼれのケーキ～宮農バージョン～

【作品についてのコメント】

- ・ 宮農産のひとめぼれを家庭用ミキサーを用いて破碎し、手作りで米粉を作りました。
- ・ ベースは米粉100%で、小麦粉は使用していません。また宮農産卵のメレンゲと角切りりんごを合わせて、学校の農産物をふんだんに利用した宮農ならではの生地をつくりました。
- ・ さらに豆乳を加えることにより、ヘルシーで食感のよい、やわらかなケーキに仕上げました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

・ 米粉	170g
・ ベーキングパウダー	7g
・ 豆乳	110g
・ サラダ油	60g
・ りんご(皮をむき角切り)	100g
・ 砂糖	70g
・ 卵黄	2個分
・ 卵白	2個分

【作り方(調理時間)】 40分程度

- (1) 卵白でメレンゲを作り、砂糖ひとつまみを加えて混ぜ合わせる。
- (2) 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- (3) (2)に砂糖、卵黄、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- (4) (3)に豆乳を1/3ずつ加え、しっかりと混ぜ合わせる。
(3回繰り返す。)
- (5) (4)にりんごを加えて、混ぜ合わせる。
- (6) (5)にメレンゲを加え、ヘラでさっくりと混ぜる。
(混ぜすぎないように注意する。)
- (7) 型に流し込み、170°Cにあたためたオーブンで約30分焼く。
(今回は6号丸型を使用、パウンドケーキ型でも可)

【自家製米粉の作り方】

- 1 ひとめぼれ白米2合を水で洗い、2時間ほど浸漬する。
- 2 ドライヤーを用いて乾燥させる。
- 3 ミキサーを用いて破碎する。
- 4 ふるいにかける。
- 5 3と4を繰り返す。
- 6 この分量で約300Gの米粉ができる。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ak-007

【応募者氏名】

佐藤 幹子

【県名】 秋田 【作品名】 コナママ KONAMAMA- こまち

【作品についてのコメント】

- ・地元“大館”の景色～自然豊かな緑と雪の白をイメージして、生地をマーブル模様にしました。
- ・ゴマチュイールは稻穂を連想して、アクセントに付けてみました。
- ・米粉クリームは家族が大好きな優しい味♡です。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈ロール生地〉 (24×27cm) 天板1台分

・全卵(L).....	3個
・グラニュー糖.....	60g
・米粉.....	50g
・まつ茶.....	小さじ1
・水.....	大さじ2

〈米粉カスタードクリーム〉

カスタード

・卵黄.....	1個
・グラニュー糖.....	20g
・米粉.....	15g
・牛乳.....	100g
・生クリーム.....	25g
・バニラビーンズ.....	1/4本

生クリーム

・生クリーム.....	100g
・グラニュー糖.....	5g
・板ゼラチン.....	3g
・水.....	大さじ1

※カスタードと生クリームは合わせる。

【作り方(調理時間)】

120 分程度

〈ゴマチュイール〉

卵白を1個使ってしまいたいので36枚位できる。

・卵白.....	30~35g
(米粉カスタードで残ったもの)	
・砂糖.....	60g
・米粉.....	10g
・溶かしバター.....	25g
・白ごま.....	30g
・黒ごま.....	10g

〈シロップ〉

・水.....	13g
・グラニュー糖.....	5g
・コアントロー.....	小さじ1

〈飾り〉

・イチゴ.....	10個
(クリームに入れるのは内7個)	
・ブルーベリー.....	6個
・ナバージュ.....	適量

【作り方(調理時間)】

別紙のとおり

【県名】 秋田 【作品名】 コナママ KONAMAMA- こまち

別紙

〈下準備〉

オーブンを170°Cに予熱。天板にペーパーをしく。湯せん用のお湯を準備。抹茶を溶かしたためておく。
米粉をふるっておく。

〈ロール生地〉

- 1 ボウルに卵を割り入れよく混ぜる。(卵白、卵黄がしっかり混ざるように)
- 2 グラニュー糖を3回に分けて加え、湯せんにかけながら生地が熱くなるまで泡立てる。熱くなったら湯せんをはずし、生地を垂らしてみて消えなくなるくらい泡立てる。
- 3 米粉を再度ふるって入れ、泡立て器で15回～下から大きくすくい上げ生地をおく～を繰り返す。
- 4 温めた抹茶液を生地に入れ、ボウルの中で大きなマーブル模様にする。
- 5 天板に流し入れ170°Cで12分焼成。
- 6 ビニール袋に生地を入れ冷ましておく。

〈米粉カスタードクリーム〉

- 1 ボウルに卵黄、グラニュー糖の半分を入れ混ぜ、米粉を加え混ぜる。…A
- 2 鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖の半分、バニラビーンズの種とさやを入れ沸騰直前まで熱くする。
- 3 Aに2を入れよく混ぜる。…B
- 4 別鍋にBを漉して入れ濃度がつくまで混ぜる。ボウルに移しラップをピッタリ覆い冷ましておく。
- 5 板ゼラチンをたっぷりの冷水に浸しておく。
- 6 生クリームとグラニュー糖を泡立てておく。(8分立て)
- 7 板ゼラチンと分量の水を湯せんにかけ溶かしておく。…C
- 8 泡立てた生クリームから大さじ2をCに加えてしっかり混ぜる。
- 9 泡立てた生クリームに8を入れ全体を更に泡立てる。
- 10 4に少しづつ9を加える。

〈ゴマイチュール〉 …飾りとして6枚使うが、36枚位できる。

- 1 卵白に砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- 2 ふるった米粉、溶かしバター、ごまを加えその都度混ぜる。
- 3 スプーンで間隔をとりながら天板においていく。170°Cで10分焼成。

〈シロップ〉

- 1 水・グラニュー糖をあたため、冷めてからコアントローを加える。

〈組立〉

- 1 ロール生地に刷毛でシロップをまんべんなくぬる。2cm間隔に切り込みを入れる。巻き終わりを斜めにカットしておく。
- 2 クリームの一部を全体にぬる。手前にカットしたイチゴ(7個)を並べ、その上に残ったクリームをのせる。
- 3 クリームの盛り上がりの最後にカットした生地をおき、手前から巻き込む。ビニール袋に入れ、冷蔵庫で冷やしておく。(落ち着かせる)
- 4 ロールケーキを6等分して、切り口を上にしておき、ゴマチュール、イチゴ、ブルーベリーを飾り、フルーツにナバージュをぬる。
完成です。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-019

【応募者氏名】 生江 道子・生江 真歩

【県名】 宮城 【作品名】 おなかに優しいアップルキャラメルケーキ

【作品についてのコメント】

- 長いもとリンゴでつくるケーキです。乳製品や砂糖・卵を使わないのでからだに負担がなく、誰でも安心して食べられます。野菜や果物がたっぷりで体の中から元気になれるケーキになりました。
- アップルパイのようなりんごの食感、くるみの歯ざわりがアクセントで、米粉のもっちり感が独特で、おいしく仕上げました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈キャラメル〉

- ・リンゴ…………… 1／2個
- ・なたね油………… 小さじ2
- ・てんさい糖………… 大さじ2

〈生地〉

- ・なたね油…………… 大さじ1
- ・てんさい糖………… 大さじ2
- ・長いも すりおろし… 80g
- ・豆乳…………… 150cc
- ・米粉…………… 100g
- ・ベーキングパウダー… 小さじ2
- ・くるみ…………… 10g

【作り方(調理時間)】 40 分程度

- (1) リンゴは皮付きのまま、くし型に薄く切り、塩水につける。
- (2) フライパンにてんさい糖、なたね油、りんごを入れ中火で加熱し焼き色をつける。
- (3) ボールに、長いも、てんさい糖、なたね油、豆乳をいれて混ぜる。米粉とベーキングパウダーをふるいに入れ生地を混ぜる。刻んだくるみを混ぜ合わせる。
- (4) 耐熱容器の側面に、なたね油を塗りリンゴを敷き詰め生地を流し込む。
- (5) 170度に熱したオーブンで40分焼く。
- (6) 熱いうちに型からとりだし、あら熱が取れるまで冷やします。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-004

【応募者氏名】 広瀬 幸子

【県名】 福島 【作品名】 秋の味 おやき

【作品についてのコメント】

- ・ とれたてのさつまいもを利用し、家庭にある食材を利用して作った。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) さつまいも	600g
(2) 米粉	180g
(3) 砂糖	18g
(4) 水	少量
(5) バター	適量
〈中に入れる具材〉	
(6) しいたけ	適量
(7) とりひき肉	適量
(8) たまねぎ	適量
(9) ソース	適量
(10) みりん	適量

【作り方(調理時間)】

60分程度

- (1) さつまいもは蒸かす。
- (2) 米粉と砂糖は合わせておき、(1)と合わせる。このとき、耳たぶの硬さに水で調節する。
- (3) 具材は細かく切り、生姜をきかせ煮絡め、用意しておく。
- (4) (2)を平たく延ばし、具材を入れ包み、形を整える。
- (5) 熱したフライパンにバターを入れ、両面に焼き色をつけ、2~3分蒸し焼きにする。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-023

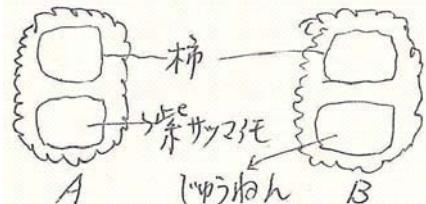
【応募者氏名】 薄木 まさ子

【県名】 宮城 【作品名】 坪沼農場からのスイーツ

【作品についてのコメント】

- ・宮城大学産の米粉とじゅうねんを使い作ってみました。
- ・二つの味が楽しめて、クリ風の仕上げのスイーツです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

・ 米粉	200g
・ ユズ砂糖	80g
・ 水(ぬるま湯)	150cc (固さをみながら)
・ 柿	3~4ヶ (干し柿を梅酒で柔らかくしておき、種をとり、キッチンペーパーで水分を十分とり開いておく。)
(A) 紫サツマイモ	… (キントンにしておく)
(B) じゅうねん	100g 砂糖 50g (すりばちですり、砂糖と合わせておく)
(衣)	… 米粉 2 : 水 1

【作り方(調理時間)】 40 分程度

- (1) ボールに米粉、ユズ砂糖、ぬるま湯を入れ、耳たぶ位の柔らかさにする。(水に注意)
- (2) 15cm × 15cm位、薄く、めん棒でのばす。
- (3) 薄く、米粉で打ち粉をし、干し柿と紫きんとん又じゅうねんを薄く敷き、ノリ巻きの様にラップで巻き、すだれをまき、30分位ゴムで止めておく。
- (4) 棒ロル巻を1/2に切り、米粉を水で溶き、衣をからませ、春雨をこまかく切り、しっかりとつけて、160°C~180°Cでゆっくり揚げ、冷めたら切り、盛り付けする。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ak-009

【応募者氏名】

瀬田川 千秋

【県名】 秋田 【作品名】 かぼちゃとゴボウの米粉シフォン

【作品についてのコメント】

- ・ ゴボウ、紫芋、かぼちゃがたっぷり入った、米粉のシフォンケーキです。色鮮やかな冬野菜と米粉のマリアージュは、ふんわりとして、どこか懐かしい味がします。
- ・ 優しい甘さは朝食にもぴったり。米粉の上質な糖質が頭を元気にしてくれそうです。
- ・ たっぷりの食物繊維もうれしい、野菜と米粉のスイーツです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 卵白	5個分
(2) 粉糖	80g
(3) 卵黄	4個分
(4) 牛乳	大さじ3
(5) サラダ油	1/3カップ
(6) 米粉	90g
(7) 粉糖	20g
(8) かぼちゃのピュレ	40g
(9) 紫芋のシロップ煮	70g
(10) ごぼうのシロップ煮	50g
〈シロップ〉	
・ 水	2カップ
・ グラニュー糖	150g
・ ラム酒	大さじ1
・ グラニュー糖(ゴボウ煮に追加)	50g

【作り方(調理時間)】

60分程度

- (1) かぼちゃは蒸して皮をむきピュレ状にする。
- (2) 紫芋は1cmの輪切りにして、シロップの半量で柔らかく煮る。ゴボウは棒状に切って酢水に浸し、柔らかく茹でる。残りのシロップで10分煮て冷まし、さらにグラニュー糖を加えて10分煮る。
- (3) ボールに卵白を入れて泡立て、途中粉糖を加えてしっかりとメレンゲを作る。
- (4) 別のボールに卵黄を入れて泡立て、牛乳、サラダ油、かぼちゃのピュレを順に加える。米粉を加えてよく混ぜ、粉糖も加える。
- (5) メレンゲの1/3を(4)のボールに加えてよく混ぜ、(2)と残りのメレンゲも加える。
- (6) 型に生地を流し入れ、160℃のオーブンで45分焼く。焼き上がったら、コップなどの上にさかさまにしておき、冷ます。
- (7) 完全に冷めてから型から外す。

東北発! お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-023

【応募者氏名】 澤口 遥佳・工藤 恵衣

【県名】 岩手 【作品名】 よくばりショートケーキ

【作品についてのコメント】

- 学校で栽培した規格外米を製粉し、米粉100%で作りました。(小麦粉は一切使用していません)
- ショート生地のしっとりした食感とスポンジケーキのふんわりした食感が合わさった新食感スイーツです。
- 米粉100%で作ったショート生地とスポンジケーキの2つを取り入れた米粉200%のよくばりショートケーキです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈ショート生地〉

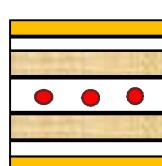
(1) 米粉	100g
(2) 卵	殻のままで200g
(3) 水	200cc
★ (4) バター	80g
(5) 塩	少々

〈スポンジケーキ〉

(1) 米粉	100g
(2) BP	2g
(3) 上白糖	130g
(4) 卵	6個
(5) 盛農牛乳	60cc
(6) サラダ油	40cc

(1) ホイップクリーム	適量
(2) カスタードクリーム	
(3) チョコレート	
(4) いちご	

※カスタードクリームも100%米粉を使用しています。
・ショート生地
・カスタードクリーム
・スポンジケーキ
・ホイップクリーム&いちご
・スポンジケーキ
・カスタードクリーム
・ショート生地
上記のようにサンドし、上をチョコレートでデコレーションする。



【作り方(調理時間)】 120分程度

〈ショート生地〉

- [下準備] ・卵はあらかじめ割っておく。
- ★すべて鍋に入れ、中火にかけながらバターを完全に溶かす。
 - バターが完全に溶けたら、いったん火からおろし、粉を一氣に入れ手早くヘラで混ぜる。
 - (2)を弱火にかけ、混ぜながら水分をとぼす。焦がさないよう注意する。
 - ある程度水分がとんだら火からおろし、ボールに移しかえる。
 - ほぐしておいた卵を少しずつ入れながら混ぜていく。
 - 焼く 上火180 TAP4 15分 → 上火180 TAP5 20分
下火190 TAP7

〈スポンジケーキ〉

- [下準備] ・卵を40°Cくらいのお湯に入れ、あたためておく。
・牛乳を湯せんしておく。
・米粉とBPを混ぜ、ミックス粉にしておく。
- 全卵をほぐす。
 - (1)に砂糖を一つまみ入れ混ぜる。
 - 全体になじんだら残りを3回くらいに分けて入れ混ぜる。(3倍に膨らむまで)
 - 牛乳を静かに入れ、混ぜる。
 - ミックス粉を少しずつ入れ、ダマにならないように混ぜる。
 - サラダ油を静かに入れ混ぜる。
 - 型に入れる。
 - 焼く 上火200 TAP7 15分
下火170 TAP5
- ※(1)～(5)は湯せんしながら。

**東北発！
お米の粉を使った**

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-015

【応募者氏名】 上田 沙恵理・松村 郁弥

【県名】 岩手 【作品名】 米 DE ☆パウンド

【作品についてのコメント】

- ・学校で栽培した規格外米を製粉し、米粉100%で作りました。(小麦粉は一切使用していません)
- ・クルミとレーズンを入れることで、ケーキに新しい食感を与えました。
- ・岩手県知事も絶賛したパウンドケーキです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 米粉	240g
(2) ベーキングパウダー	7g
(3) 上白糖	240g
(4) バター	240g
(5) 卵	5個
(6) 牛乳(盛農産)	60g

【作り方(調理時間)】 60 分程度

<下準備>

- ・バターは細かく(1cm角)切って、湯せんする。
(完全に溶かさない)
- ・米粉とベーキングパウダーはあわせておく。
- ・卵を40°C程度のお湯を張ったボールに温めておく。
- (1)湯せんしておいたバターをミキサーにセットし、速度2(遅く)で滑らかになるまで混ぜる。
- (2)少量の砂糖を入れ、速度6(やや早く)で全体になじんだら残りの砂糖を3回に分けて入れ、速度8(早く)で白っぽくなるまで混ぜる。
- (3)速度4(やや遅く)にして、卵を1つ入れて混ぜ、全体になじんだら残りの卵を3回に分けて速度6(やや早く)で分離しないように気をつけて混ぜる。
- (4)なじんできたら速度8(早く)で渦巻くような跡がくっきり見えるようになるまで混ぜる。
- (5)速度4(やや遅く)にして牛乳を少しずつゆっくり入れ、なじんだら速度6(やや早く)にしてしっかり混ぜる。
- ※(1)～(5)は、湯せんしながら行ない、ここで湯せんから外す。
- (6)速度2(遅く)にして米粉を少しずつゆっくり入れ、滑らかになったらミキサーから取り外しゴムべらで混ぜる。
- (7)型に入れゴムべらで平らにならす。中にクルミとレーズンを入れる。(四角型375g、丸型100g)
- (8)四角型には真中に切ったバター、丸型にはアーモンドスライスを入れる。
- (9)焼く 上火170 TAP4 下火140 TAP6 で25分

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-024

【応募者氏名】 澤口 遥佳・工藤 恵衣

【県名】 岩手 【作品名】 アップル蒸しケーキ

【作品についてのコメント】

- 学校で栽培した規格外米を製粉し100%で作りました。(小麦粉は一切使用していません)
- りんごは本校で育てた規格外の落ちりんごを使用しています。
- シンプルですが、食べた瞬間りんごの甘さと酸味が口の中に広がるおいしい蒸しケーキです。
- 家庭で簡単に作ることが出来ます。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

【作り方(調理時間)】 45分程度

(1) 米粉	200g	〈下準備〉	・ 米粉、BPは混ぜ、ミックス粉にしておく。 ・ 卵は40°Cくらいのお湯に入れてあたためておく。
(2) BP	12g	〈工程〉	(1) 卵をときほぐす。
(3) 重そう	4g		(2) (1)に砂糖をひとつまみ入れて混ぜる。完全に混ざったら残りの砂糖を3回ぐらいに分けて入れ、混ぜる。このとき、重そうも入れる。
(4) 卵	120g		(3) (2)が3倍くらいに膨らんでもったりしてきたら、サラダ油を少しづつ入れていく。
(5) 上白糖	240g		(4) (3)がしっかり混ざったら米粉とBPのミックス粉を入れ、さらに混ぜる。
(6) サラダ油	60cc		(5) (4)に刻んだりんごを入れ、軽く混ぜ合わせる。
(7) 盛農りんご	1/2個	フ イ リ ン グ	(6) 型に流し入れ、上にりんごをのせる。
(8) 上白糖	適量		(7) 蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。 この時、布中をかぶせてからふたをする。
※ まっ茶やココア等を加えてても良い			(8) 竹ぐしなどを刺して中まで火が通っているか確認する。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-014

【応募者氏名】 鎌田 奈々・小笠原 舞

【県名】 岩手 【作品名】 羅須プリンケーキ

【作品についてのコメント】

- 私達の学校の農場で作ったお米「陸羽132号」を使用しています。スポンジにも、プリンにも米粉が入っています。生クリームには私達の学校で作っている「花農いちごジャム」を入れてみました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈スポンジ〉

(1) 全卵	3個
(2) グラニュー糖	30g
(3) 無塩バター	30g
(4) 牛乳	大さじ1 1/2
(5) 薄力粉	40g
(6) 米粉	40g
(7) バニラエッセンス	小量

〈クリーム〉

いちごクリーム	
(1) 生クリーム	200g
(2) 花農いちごジャム	大さじ5
(3) 着色料	小量
(4) グラニュー糖	15g
クリーム	
(1) 生クリーム	100g
(2) グラニュー糖	5g

〈プリン〉

A [(1) 牛乳	300cc
	(2) グラニュー糖	15g
	(3) 米粉	大さじ3
	(4) 粉ゼラチン	8~9g
	(5) 全卵	1個
B [(6) 卵黄	2個
	(7) グラニュー糖	15g
	(8) バニラエッセンス	適量

〈デコレーション〉

(1) チョコレートシロップ

【作り方(調理時間)】

105分程度

〈スポンジ〉

- Bを火にかけてバターを溶かす。
- Aを白っぽくクリーム状になるまで、まぜ合わせる。(ハンドミキサーで)
- (2)にバニラエッセンスを入れる。
- (3)にCをふるい入れて、さっくりとまぜ合わせる。
- Bを(4)に入れ、まぜる。
- 型に流し入れ、170°Cのオーブンで20分焼き、さらに160°Cのオーブンで20分焼く。

〈クリーム〉

- いちごクリーム
- (1) 生クリーム・グラニュー糖・着色料を合わせ、泡立てる。(固めに)
- (2) (1)に花農いちごジャムを入れ、まぜる。
- クリーム
- (1) 生クリーム・グラニュー糖をつのが立つまで泡立てる。

〈プリン〉

- Bをまぜ合わせる。
- ゼラチンを小量の水にふやかしておく。
- Aを鍋に入れ、加熱する。
- ふやかしたゼラチンを(3)に入れ加熱させる。
- (4)を(1)に入れ、バニラエッセンスを入れる。
- (5)をこし、ケーキの型に流しいれる。
- 粗熱をとり、冷蔵庫で40分ほど冷やす
- 6つに切り分け、トッピングする。

〈スポンジ・クリーム・プリン〉

- スポンジ→プリン→いちごクリーム→スポンジ→いちごクリーム(小さく切ったスポンジも入れる)
↓
ドーム型にする。
↓
クリームを表面にのばし、スプーンでたくさんつのを立てる。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-001

【応募者氏名】

荻野 瑞貴・多田 真樹・菊池 麻莉亞
菊池 光紗・佐藤 伶奈・長瀬 麻衣子
松田 茂美

【県名】 岩手 【作品名】 米粉チーズ饅頭

【作品についてのコメント】

- 表面のサクサクとした食感と、中のクリームチーズの相性がピッタリです。
- 表面の割れ目が、見た目も楽しめます。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 無塩バター	80g
(2) グラニュー糖	120g
(3) 卵	1個
(4) 米粉	200g
(5) ベーキングパウダー	2g
(6) クリームチーズ	200g
(7) ツヤ出し用卵	1個

【作り方(調理時間)】

100分程度

- 〈下準備〉
- 米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - 卵はそれぞれ割りほぐしておく。
 - バターは温室でやわらかくしておく。
- (1) バターにグラニュー糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- (2) 卵を3回に分けて加える。
- (3) 米粉・ベーキングパウダーを3回に分けて加え、その都度馴染むように混ぜ合わせる。
- (4) ラップに包むか、ビニール袋に入れて、冷蔵庫で1時間落ちかせる。
- (5) 生地とクリームチーズを両方とも12等分に切り分ける。
- (6) クリームチーズを生地で包み込み、丸い形にする。
- (7) オーブンシートを敷いた天板に並べ、表面につや出し用の卵を刷毛で塗り、180°Cのオーブンで約20分焼く。

東北発！
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-004

【応募者氏名】 南館 玲・高井澤 美香

【県名】 岩手 【作品名】 コメップル

【作品についてのコメント】

・ ポイントは米粉を100%使用したタルト生地です。サクサクの食感になるように仕上げました。カスタードは卵白を残すのがもったいないと思い全卵で作ってみました。トッピングに使ったリンゴは私の住んでいる地域の特産物です。身近にある食材と米粉で簡単に作れるスイーツです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈タルト生地〉(20cm)

(1) 米粉	130g
(2) 製菓用マーガリン	80g
(3) 砂糖	40g
(4) 卵	1/2個
(5) 牛乳	適量

〈カラメルリンゴ〉

(1) りんご	1~2個
(2) 砂糖	40~50g
(3) 製菓用マーガリン	20g

〈カスタードクリーム〉

(1) 米粉	20~25g
(2) 砂糖	75g
(3) 卵	1と1/2個
(4) 牛乳	300~350ml

【作り方(調理時間)】

90分程度

- ボウルにマーガリンを入れてクリーム状にする。砂糖を入れてすり混ぜ、卵を入れてよく混ぜる。
- 米粉を入れてゴムべらでさっくり混ぜ、様子をみながら牛乳を入れてひとまとまりにする。ラップで包んで冷蔵庫で冷やす。
- フライパンにマーガリンを溶かし、皮をむいて薄いくし型に切ったリンゴを入れる。砂糖を入れて強火で炒める。
- タルト生地をうすくのばし、サラダ油をぬった型にしく。190度に予熱したオーブンで15分くらい焼く。
- ボウルにAを入れて混ぜる。牛乳は沸騰直前まで温める。
- Aが入ったボウルに牛乳を入れて混ぜ、こしながら鍋に戻す。火にかけてクリーム状にする。
- 焼いたタルト生地にカスタードを入れてリンゴをのせる。
- もう10分程焼く。できあがり！

A

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 iw-006

【応募者氏名】

菅原 里美・佐藤 真純・千葉 穂乃花
菊地 智美・小野 彩夏・小岩 楓
佐藤 美沙・千葉 千夏

【県名】 岩手 【作品名】 米粉DE桑ドーナツ

【作品についてのコメント】

- ・ 健康食品としても注目されている地元産の桑パウダーを使用。
- ・ 家庭で手軽に作れるため、普及性が高い。

【画像】



【材料及び分量(6人前)
(12個分)】

(1) 薄力粉	100g
(2) 上新粉	100g
(3) ベーキングパウダー	12g
(4) 桑パウダー	12g
(5) 砂糖	60g
(6) 卵	1個
(7) 絹ごし豆腐	1/2丁
(8) 牛乳	90ml

【作り方(調理時間)】 60分程度

- (1) ボウルに粉類を入れ、さらに溶き卵、絹ごし豆腐(手で崩して入れる。)、牛乳を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- (2) ラップをし、生地を30分休ませる。
- (3) 160~170°Cの油で揚げる。

**東北発！
お米の粉を使った**

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-031

【応募者氏名】 小比類巻 真弓

【県名】 青森 【作品名】 米粉のりんごショートクリーム

【作品についてのコメント】

- ・ シュー生地・カスタードクリームの小麦粉使用の部分を、100%米粉を使用しました。
- ・ クリームは、米粉のカスタードクリームとホイップクリームの2種類を使い、りんごのシロップ煮を細かく刻みクリームにサンドして仕上げました。
- ・ 小麦粉と違いサクッと焼き上がりました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

【作り方(調理時間)】

50分程度

〈米粉シュー皮〉

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| (1) 米粉 | | 60g |
| (2) ケーキ用マーガリン | | 60g |
| (3) 水 | | 100cc |
| (4) 卵 | | M3個 |

〈米粉シュー皮〉

- (1) ボールにマーガリンと米粉と水をよく混ぜて、ラップをしてレンジ600Wで途中取出し混ぜながら2~3分充分に加熱し溶き卵を少しづつ加える。
- (2) 天板にアルミホイルを敷き、生地をスプーンで分けて190°Cのオーブンで25~30分焼く。

〈米粉カスタードクリーム〉

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| (1) 米粉 | | 大さじ2 |
| (2) 牛乳 | | 200cc |
| (3) 砂糖 | | 40g |
| (4) 卵黄 | | 2個分 |
| (5) ケーキ用マーガリン | | 大さじ1 |

〈米粉カスタードクリーム〉

- (1) ボールに米粉・牛乳・砂糖を入れ、よく混ぜてレンジで2~3分途中取出し混ぜながら加熱し卵黄を加え再度レンジで2分途中混ぜながら加熱する。
- (2) 加熱が終わったらマーガリンを加え、粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく。

〈ホイップクリーム〉

- | | | |
|--------------|-------|-------|
| (1) ホイップクリーム | | 100cc |
| (2) 粉糖 | | 小さじ1 |

〈ホイップクリーム〉

- (1) 粉糖を小さじ1加え、ハンドミキサーで固めのホイップクリームを作る。

〈その他〉

- | | | |
|---------------|-------|-----------------------|
| (1) りんごシロップ漬け | | 2~3カット
(※細かく切っておく) |
| (2) 粉糖 | | 適宜 |

〈仕上げ〉

シュー皮の上、3分の1の部分をナイフで切り取り、米粉のカスタードクリーム・細かく切ったりんご・ホイップクリームの順でシューに詰めて、切ったシューを乗せて茶こしで粉糖をふりかけて出来上がりです。

**東北発！
お米の粉を使った**

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-023

【応募者氏名】

熊谷 彰子

【県名】 青森 【作品名】 ダブル米粉の仙台風

【作品についてのコメント】

- ふんわりしたスポンジの中からはトロリとした甘いお米のクリームが出てきます。
- 流行の洋菓子のようでありながら、どこか懐かしい味のするお菓子です。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈米粉のクリーム〉

(1) 米粉	20g
(2) 牛乳	200cc
(3) グラニュー糖	50g
(4) バター	5g
(5) 甘納豆	6~7粒

〈スポンジ生地〉

(1) ホットケーキミックス	40g
(2) 米粉	60g
(3) 卵黄	4個
(4) 卵白	4個
(5) サラダ油	50cc
(6) 牛乳	大さじ2
(7) 蜂蜜	大さじ1

【作り方(調理時間)】

分程度

- カスタードクリームを作る様にして、クリームを作る。
- 出来たクリームを小さい容器に分けて冷蔵庫に入れ、凍らせ
- スポンジ生地を作る。
- スポンジ生地を容器に入れ、オーブンを180°Cに設定し、5~7分間焼く。途中取り出して、凍らせたクリームを生地の中に入れて、さらに20~25分焼き、出来上がり。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-003

【応募者氏名】

坂本 司子

【県名】 青森 【作品名】 お料理じゃないよ!!

【作品についてのコメント】

- ・ 残り物のひじきの煮物をそのまま使いました。更に日本酒としょう油を加えて和風ティーストにしました。
- ・ 材料だけ見ているとお料理のように見えますが、しっかりとスイーツになっていま

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 卵黄(M).....	4個分
(2) 水.....	大さじ2
(3) 日本酒.....	大さじ1
(4) しょう油.....	小さじ1
(5) サラダ油.....	大さじ2
(6) 米粉.....	80g
(7) きび砂糖.....	30g
(8) ひじきの煮物.....	70g
(9) 卵白(M).....	4個分
(10) きび砂糖.....	30g

【作り方(調理時間)】 60分程度

- (1) ひじきの煮物は汁気を切って細かくぎんでおく。
- (2) 水、日本酒、しょう油は混ぜ合わせておく。
- (3) ボウルに卵黄ときび砂糖を入れて泡立て器でほぐし、サラダ油、(2)の調味料の順に少しずつ加えながら混ぜる。米粉を加え、しっかりと混ぜる
- (4) 卵白をハンドミキサーの高速で泡立て、ふんわりしてきたら、きび砂糖を3回に分けて加え、もこもこしてきたら低速にして、先が緩やかにおじぎするくらいのメレンゲを作る。
- (5) (3)に(4)をひとすくい加え、泡立て器でしっかりと混ぜる。これを(4)に一気に流し入れ、ゴムべらで底からくっつい上げるように白い筋が見えなくなるまで手早くしっかりと混ぜる。(1)を加え、さっくりとませる。
- (6) 型に流して、平らにならし、台にトントンと打ちつけて中の気泡を抜き、170°Cのオーブンで25分焼く。焼き上がったら、すぐに逆さにして冷ます。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-015

【応募者氏名】

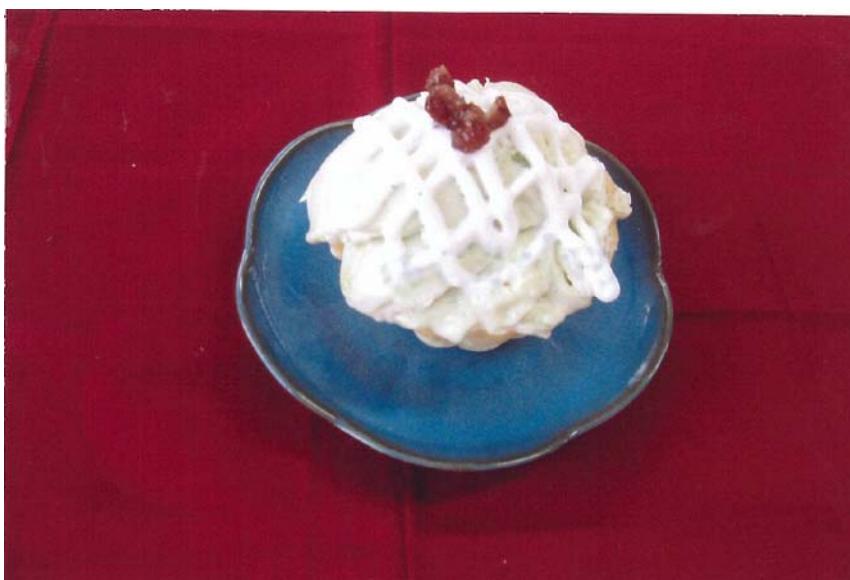
山上 菜穂

【県名】 青森 【作品名】 和小町のぎょうざタルト

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉で餃子の皮を作り、それをカップで挟み、揚げてカップを作りました。
- ・ 抹茶ムースにも米粉を入れ、もちもち感を出しました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈ぎょうざ皮カップ〉

(1) 米粉(小町っ子)…	200g
(2) 熱湯……………	170g
(3) 塩……………	少量
(4) 砂糖……………	小さじ1

〈黒砂糖ラスク〉

(5) 黒砂糖……………	20g
(6) 水……………	1/2カップ
(7) 食パン……………	120g

〈抹茶ムース〉

(8) 抹茶……………	大さじ1と1/2
(9) 米粉(小町っ子)…	小さじ1
(10) はちみつ……………	50g
(11) 水……………	大さじ1
(12) 牛乳……………	200cc
(13) 生クリーム……………	100cc
(14) ゼラチン……………	5g
(15) 水……………	大さじ2

〈かざり〉

(16) 生クリーム……………	100cc
(17) 小豆あん……………	適量
(18) 砂糖……………	小さじ1

【作り方(調理時間)】

分程度

- (1) ボールに米粉・塩・砂糖を入れ、お湯を注ぎ、箸で混ぜる。大体混ざったら、ラップでくるみ、もんで30分程ねかす。
- (2) 抹茶ムースを作る。ゼラチンを予め水でふやかす。抹茶・米粉・はちみつ・水を鍋に入れ、よく練る。抹茶がよく溶けたら、牛乳を少しづつ加え、混ぜていく。鍋を火にかけ、人肌程度に温める。
- (3) ゼラチンを湯煎にかけ、溶かし(2)に入れ、混ぜて氷水で冷やす。
- (4) ボウルで生クリームを8分立てにする。冷めた(3)に少しづつ加え、混ぜ、こしたら容器に入れ、冷やす。
- (5) 黒砂糖ラスクを作る。黒砂糖と水を鍋に入れ、黒みつを作り、耳部分を切り、一口大にした食パンを入れ、浸みこませたらトースターで少し焼く。
- (6) (1)ぎょうざの皮を丸く平らに成型したら、ゼリー型などの型に挟め、170℃の油で揚げる。上のゼリー型がとれたら油から上げ、下の型を取り、油抜きをしたら160℃のオーブンで10分程様子を見ながら焼く。焼き上がったら、よく冷ます。
- (7) よく冷ました(6)のカップに盛り付けをする。一番下に黒砂糖ラスクを敷き、小豆あんを入れ、生クリームを重ねる。その上に、スプーンで丁寧に抹茶ムースを重ねていき、飾りに生ク

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-006

【応募者氏名】 桜田 麻衣

【県名】 青森 【作品名】 アップルケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉をスポンジケーキとクッキーに使用し、しっとり感とサクサク感の2つの食感を表現したところ。
- ・ 青森県の特産物であるりんごを、生地にいれたり、ジャムにしたりして、ふんだんに使い、さらにりんごに見立てたところ。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈スポンジケーキ〉

(1)	米粉	60g
(2)	卵	2個
(3)	砂糖	50g
(4)	牛乳	小さじ2
(5)	バニラエッセンス	少々
(6)	りんご	100g
(7)	水	150ml
(8)	砂糖	大さじ1
(9)	レモン汁	少々

〈りんごジャム〉

(1)	りんご	1個
(2)	水	200ml
(3)	砂糖	30g
(4)	レモン汁	小さじ1

〈クッキー〉

(1)	米粉	30g
(2)	無塩バター	30g
(3)	砂糖	15g
(4)	卵	1/6個
(5)	ココア	2g
(6)	抹茶	2g

【作り方(調理時間)】

100分程度

〈スポンジケーキ〉

- (1) りんごの皮をむいて1cm角に切り、鍋に水・砂糖・レモン汁を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- (2) 常温に戻しておいた卵を湯せんにかけ、ハンドミキサーで泡立てる。
- (3) 少しもつたりとしてきたら、砂糖を2回に分けて入れ、泡立てる。
- (4) 白っぽく、さらにもつたりとしてきたら湯せんからはずし、泡たてる。
- (5) ゴムべらで生地をすくって、形を保つようになったら牛乳を入れる。
- (6) ゴムべらで生地をすくい、落としたときに字がかかる程度になつたら、米粉を3回に分けて入れ、泡立て器に持ちかえ、こねないようにさっくり混ぜる。バニラエッセンスも加える。煮たりんごを最後に加える。
- (7) カップケーキの型に流し込み、170°Cにあたためておいたオーブンで12~15分焼く。

- (8) 焼きあがったら、型からはずし、荒熱をとる。

〈りんごジャム〉

- (1) 生地を焼いている間に、りんごをよく洗い、皮ごと6つに切って芯を取り、薄いいちょう切りにする。
- (2) 鍋にりんご・水・砂糖・レモン汁を加え、水気がなくなるまで煮て裏ごしする。
- (3) 裏ごししたりんごを鍋に入れて、適度なかたさに練る。

〈クッキー〉

- (1) 常温に戻しておいたバターをクリーム状にし、砂糖を加えて白っぽくなるまで、十分に混ぜる。
- (2) 溶き卵を少しづつ加え、よく混ぜる。ふるった米粉を入れて混ぜる。
- (3) 生地を2等分し、ココアと抹茶をそれぞれふるい入れ、混ぜる。
- (4) ココアの生地はりんごの枝、抹茶の生地は葉を見立てて形つくる。葉は竹ぐしなどで、葉脈を描く。枝の側面の真ん中あたりに溶き卵を塗り、葉をくっつける。
- (5) 160°Cにあたためておいたオーブンで12~15分焼く。

〈仕上げ〉

スポンジケーキの焼き色のついた部分を切り落とし、上面と側面にりんごジャムを塗る。葉より下の枝の部分をスポンジケーキにさし込み、完成。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-017

【応募者氏名】

白井 晓子・中畠 亜矢子
藤原 亜希子・村瀬 裕子

【県名】 青森 【作品名】 雅一みやびー

【作品についてのコメント】

- ・上質な米粉を二種類使って、生地はふんわり、しっとり、中のクリームは米の香りと自然な甘さのヘルシークリームに仕上げました。雅やかな和のスイーツです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈スポンジ〉

(1) 卵白(約5個分)	175~185g
(2) グラニュー糖	60g
(3) 食塩	ひとつまみ
(4) バニラオイル	2~3滴
(5) 豆乳	50g
(6) トレハロース	10g
(7) サラダ油	20g
(8) 米粉	60g
(9) 紫米粉	小さじ1

〈カスタードクリーム〉

(1) 米粉	5g
(2) コーンスターチ	小さじ1
(3) 砂糖	20g
(4) 卵黄	1/2個
(5) 豆乳	80ml
(6) ブランデー	少々
(7) バニラビーンズ	少々

〈生クリーム〉

(1) 生クリーム	200ml
(2) 豆乳	50ml
(3) 砂糖	20g

〈飾り〉

(1) 紫いもチップス	適量
-------------	----

【作り方(調理時間)】

〈スポンジ〉

- 豆乳とトレハロースを混ぜ、電子レンジで20秒温めます。
- 温まった豆乳にサラダ油を少しづつ垂らしながら入れ、きっちり混ぜ乳化させる。
- 乳化出来たら、2等分して片方に紫米粉を小さじ1入れ、サックリ混ぜ合わせる。
- 卵白に塩を入れ泡立てる。表面が全部泡で覆われてしまうくらいになつたら、グラニュー糖を3回に分けて入れ、角がピンと立つまで泡立てメレンゲを作る。最後にバニラオイルを入れる。
- メレンゲが出来たら、先に作っておいた、それぞれの豆乳液に4回ぐらいいに分けて合わせ、適度な柔らかさに仕上げる。
- 出来上がった生地を絞り袋に入れ、交互に斜めに絞り出す。
- 温めたオーブンへ入れ、140°Cで7分→130°Cに落として7分焼く。
- 焼き上がつたら、荒熱を取り、クリームを挟んで巻く。

A

〈カスタードクリーム〉

- 鍋に豆乳、バニラビーンズを入れ、40°C位に温める。
- 卵黄をほぐし、豆乳を大さじ1加え混ぜる。その中にAを入れ更に混ぜる。残りの豆乳を徐々に加え良く混ぜる。
- 鍋を中火にかけ、絶えず攪拌しながらクリーム状になるまで加熱し、粗熱がとれたらブランデーを加える。

〈生クリーム〉

- 氷水で冷やしながら、生クリーム、豆乳、砂糖をボウルに入れ泡立てる。
※ 中のクリームはカスタードクリームと生クリームを混ぜ合わせる。

分程度

東北発! お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ao-032

【応募者氏名】

青森県立名久井農業高等学校

青森県立八戸水産高等学校

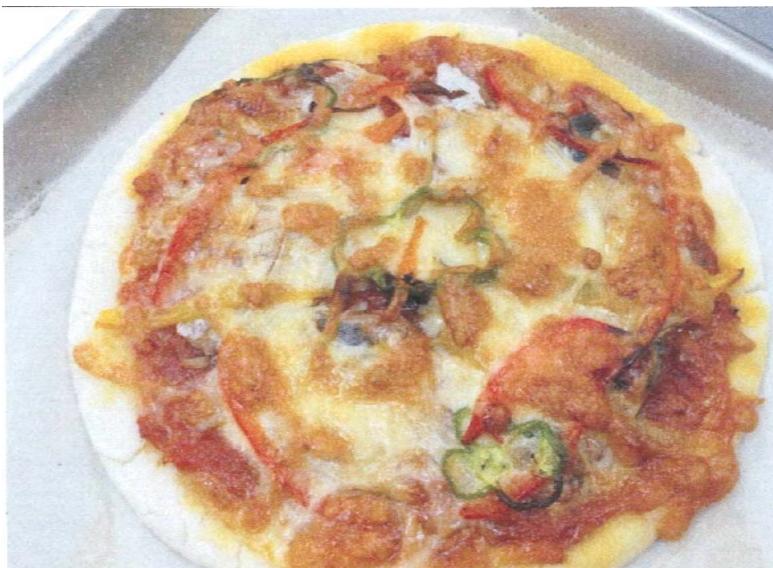
【県名】 青森 【作品名】 イサバの米粉ピザ

【作品についてのコメント】

この作品は、名久井農業高校の米粉の研究、八戸水産高校でサバを使ったソースの研究を進め、完成させたピザです。青森県には八戸前沖サバがあり、このサバをベースにピザソースを作り、オイル煮のサバをトッピングした米粉ピザです。

地元食材をふんだんに利用した地産地消にこだわった一品。サバは生臭みを除去するためにアンチョビ風に事前処理し、ソースの材料、トッピングに利用しています。ソースは、長ネギを用い、味噌と醤油で味付けした和風とタマネギとトマトピューレを使った洋風の2種類を準備しました。ピザ生地は、試食者の評価からグルテン入りのパン風に仕上げました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

【作り方(調理時間)】

90分程度

〈生地〉

(1) 米粉	150g
(2) グルテン	50g
(3) 砂糖	10g
(4) 食塩	2g
(5) バター	10g
(6) 水	180cc

〈生地作り〉

- 計量した米粉、グルテン、砂糖、食塩を水に加えて捏ね合わる。
- 全体がまとまたらバターを加え、さらに捏ねる。表面が滑らかになるまで捏ねる。

〈ピザソース作り〉

- オリーブオイルで香辛料を炒める。
- タマネギがあめ色になるまで炒める。
- オイル煮したサバとトマトピューレを加え煮つめる。

〈焼きと仕上げ〉

- 生地にソース、好みの野菜、チーズをトッピングする。
- オーブンはコールドスタートし、180°Cになってから15分間焼成し、完成となる。

〈ピザソース(2種類)〉

サバ、松の実、ネギ、刻みノリ、青じそ、卵黄、トマトピューレ、味噌、ショウガ、ニンニク、香辛料、砂糖、マスタード、豆板醤、オリーブオイル、みりん、ごま、コショウ、キノコ、ほんだし、唐辛子、タマネギ、醤油

〈トッピング(適量)〉

サバ(オイル煮したもの)、ミニトマト、タマネギ、パプリカ

東北発！
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-040

【応募者氏名】 加藤 真子

【県名】 福島

【作品名】 豆腐でポン !!

【作品についてのコメント】

- ヘルシーで簡単に作れるを意識して、豆腐を利用しました。味はモチっとした食感がとてもくせになる。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 米粉	150g
(2) 豆腐	300g
(3) 砂糖	大さじ2
(4) ココア	大さじ3

【作り方(調理時間)】 40 分程度

- 材料をボールで全て混ぜる。
- オーブンを予熱する。
- 180°Cのオーブンで、スプーンで一口の大きさに丸めた生地を30分程焼く。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-077

【応募者氏名】

小関 亜沙美

【県名】 福島 【作品名】 米粉のかりんとう

【作品についてのコメント】

- おからを使っているので、植物纖維たっぷり。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 米粉	100g
(2) おから	100g
(3) 卵	1個
(4) 砂糖	大さじ6
(5) しょうゆ	大さじ2
(6) 水	大さじ2

【作り方(調理時間)】 20 分程度

- ボールに米粉、おから、卵を入れてよくませる。
- (1)を5mm~7mmの厚さにのばし、5mmぐらいの太さに切る。
- 180°Cの油で(2)を揚げる。
- フライパンに砂糖、しょうゆ、水を入れて煮詰める。
- (4)に(3)を加えて、よく混ぜ合わせる。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-076

【応募者氏名】

古川 千絵美

【県名】 福島 【作品名】 米粉ワッフル

【作品についてのコメント】

- ・ かぼちゃと米粉を組み合わせた。
- ・ 米粉 100% でモチモチ

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) かぼちゃ	300g
(2) 米粉	160g
(3) 牛乳	1/2カップ
(4) ハチミツ	小さじ1
(5) ベーキングパウダー	小さじ1
(6) 卵	2個
(7) 生クリーム+砂糖	100cc+大1
(8) りんご	1/4個
(9) チョコチップ	適量

【作り方(調理時間)】 40 分程度

- (1) かぼちゃの皮をむいて、乱切りにしてレンジで10分位かける。
- (2) 米粉とベーキングパウダーと一緒にふるう。
- (3) (1) がやわらかくなったらつぶす。
そこに牛乳を加え、なめらかにする。
- (4) 全卵を白くもったりするまで泡立てる。
はちみつを加える。
- (5) (3)を(4)に入れ、泡をつぶさないようにまぜる。
- (6) (5)にふるった粉を入れまぜる。
- (7) ワッフル器で4~5分焼く。
- (8) 飾りの生クリームを泡立てる。りんごを切る。
- (9) 飾って出来上がり。

【応募者番号】 fu-087

【応募者氏名】 柳田 紗也加

【県名】 福島 【作品名】 季節のクラフティー(りんご)

【作品についてのコメント】

- 季節の果実を使った簡単に作れる一品。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) グラニュー糖	40g
(2) 米粉	40g
(3) 塩	ひとつまみ
(4) 卵	2個
(5) 牛乳	200ml
(6) 生クリーム	200ml
(7) バター	少々(型にぬる用)
(8) りんご(煮た物)	450g
(9) 砂糖	90g
(10) レモン汁	6g

【作り方(調理時間)】 50 分程度

- りんごを8等分に切って、砂糖とレモン汁で煮詰める。(水分を飛ばす)
- ボウルにグラニュー糖と米粉と塩を入れ、混ぜ合わせる。
- (2)に牛乳と生クリームを入れ、かき混ぜ、溶いた卵を入れて、よく混ぜる。
- (3)を600Wで2~3分レンジで温める。
- とりだし、よく泡立てる。
- 再び、600Wで2~3分温める。
- ふつふつしたら、容器にりんごを並べ、7~8割かくれる程度まで流す。
- オーブン170°Cで35~40分焼く。
- あら熱をとって、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-012

【応募者氏名】

根本 ルミ

【県名】 福島 【作品名】 ふんわり雪のケーキ

【作品についてのコメント】

- ふわり降り積もる雪のかまくらのようなカップケーキです。米粉で作ったしっとりふわふわのカップケーキの上にブルーベリーのムースをのせて、生クリームでかまくらのようにコーティングしてその上に雪のようにホワイトチョコをかけました。
- 雪の便りのようなケーキです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈カップケーキ〉

(1) 米粉	100g
(2) 砂糖	30g
(3) 卵	3個
(4) ベーキングパウダー	小さじ1
(5) サラダ油	小さじ2
(6) 牛乳	大さじ2

〈ブルーベリームース〉

(1) ブルーベリー	大さじ3
(2) 生クリーム	100cc
(3) 砂糖	20g
(4) ゼラチン	5g
(5) 牛乳	100cc

〈生クリーム〉

(1) 生クリーム	100g
(2) 砂糖	20g
(3) ホワイトチョコ	適量
(4) いちご	適量

【作り方(調理時間)】

〈カップケーキ〉

- 卵は卵黄と卵白に分ける。
- 卵白を泡立て、砂糖20gを2回に分けて加え、しっかりと泡立てる。
- 卵黄に砂糖10gを加え白くもつたりするまで泡立てる。
- (3)に牛乳・サラダ油を混ぜ合わせ、米粉を加えて軽く混ぜる。
- (4)に(2)を加えて、泡がつぶれないように混ぜ合わせる。
- カップケーキの型に生地を流し込み、180°Cに温めておいたオーブンで20分焼く。

〈ブルーベリームース〉

- ボウルに氷を入れ、その上に生クリームを入れたボウルを入れて冷やしながら生クリームを泡立てる。
- 大さじ3でもどしたゼラチンを湯せんで溶かし、砂糖とブルーベリージャムと牛乳を加える。
- (8)に生クリームを加えて混ぜ合わせ、半分に切った卵のパックに流し込み、冷蔵庫で1時間冷やす。
- 生クリームに砂糖を加え泡立てておく。

〈成型〉

- カップケーキを型から外し、冷えたブルーベリームース1個分を型から外し、カップケーキの上にのせる。
- ブルーベリームースのまわりに丸く生クリームをのせる。
- ホワイトチョコレートを細かくきざんでおく。
- きざんだホワイトチョコレートを生クリームにまぶす。
- いちごをのせて出来上がり。

分程度

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-025

【応募者氏名】 國井 まゆみ

【県名】 宮城

【作品名】 すんだとチーズのしっとりパウンドケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉とすんだの相性が良いです。
- ・ 米粉で生地にしっとり感がでました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)
(16cm丸型1台分)】

(1) 小麦粉	80g
(2) 米粉	40g
(3) 砂糖	120g (内20gは卵白用)
(4) バター	120g
(5) 卵	4個
(6) えだ豆	150g
(7) パルメザンチーズ	35g (内5gは表面にふる)

【作り方(調理時間)】 80 分程度

- (1) えだ豆はうす皮を除きフードプロセッサーで粗めにつぶす。
- (2) バターを泡立器でよくすりませ、クリーム状にし、砂糖を2~3回に分けて加え、よく混ぜる。
- (3) (2) に卵黄を1個ずつ加え、クリーム状によく混ぜる。
- (4) (3) にえだ豆を加え混ぜ合わせる。
- (5) 別のボールで卵白をよく泡立てる。(砂糖を入れる)
- (4) に卵白を2回に分けてまぜ合わせる。
- (6) (5) にふるった小麦粉、米粉、ベーキングパウダーをまぜ合わせ、パルメザンチーズを加えまぜ合わせる。
- (7) 型に(6)を流し入れ、表面に残りの粉チーズをふる。
- (8) 170°Cに温めたオーブンで約45分焼いて出来上がり。

**東北発！
お米の粉を使った**

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-056

**【応募者氏名】 高橋 優・中新田 紫乃
數本 洋英佳・佐々木 莉央**

【県名】 宮城 【作品名】 米粉の林檎チーズケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ボウル1つとお皿1枚で出来るので、洗い物が少なくて済みます。
- ・りんごが焼けると、タルト表面のりんごがキャラメル化して香りがいいです。
- ・りんごは、青森の特産品のりんご(フジ)を使います。
- ・豆乳でヘルシーで軽い生地に。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈チーズケーキ生地〉

・クリームチーズ	300g
・砂糖	70g
・卵	2個
・豆乳	150cc
・米粉	60g

〈トッピング用のりんご〉

・りんご	半個～1個
・バター	20g
・砂糖	大さじ4～8

【作り方(調理時間)】 90 分程度

- (1) りんごの皮をむいて厚さ2～3mm位にスライスする。砂糖大さじ4～8とバター20gと一緒に耐熱ボウルに入れる。きつちりラップをしてクリームチーズと一緒に電子レンジで3分半加熱する。レンジからチーズを取り出す。りんごは続けてまた3分半加熱する。
- (2) バットにクッキングシートを敷いておく。オーブンを予熱する。(電気の場合180°C、ガスの場合170°C)
- (3) クリームチーズがなめらかになるまで泡立て器で混ぜ、クリーム状にする。残りの材料を1つずつ混ぜながら全部入れる。
- (4) (3)を(2)の型に入れ、りんごを上に並べて45分～50分焼く。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-029

【応募者氏名】

高橋 祐美子

【県名】 宮城 【作品名】 香りを米で届けたい「いちごまんじゅう」

【作品についてのコメント】

- いちごの香りがフワッとただよう、もっちりとしたおまんじゅうです。
- 寒天で葉っぱを作り、見た目もかわいらしく仕上げました。
- 中身をクリームチーズを使い、洋風スイーツとしました。
- 米粉ならではの、もっちり感をお楽しみください。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈生地〉

・ 米粉	90g
・ イチゴジャム	80g
・ 水	30cc
・ ベーキングパウダー	5g

〈クリーム〉

・ クリームチーズ	120g
・ イチゴジャム	10g

〈飾り〉

・ 抹茶チョコレート	20g
・ 水	100cc
・ 寒天パウダー	1g
・ 砂糖	5g

【作り方(調理時間)】 60 分程度

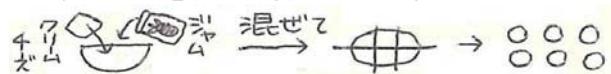
〈生地作り〉

- (1) イチゴジャムと水を混ぜる。
- (2) 米粉とベーキングパウダーを加え、木べらで混ぜる。
- (3) 手でひとかたまりになるようにこねる。(耳たぶ程度)
- (4) 6つに分けて丸めておく。



〈クリーム作り〉

- (1) イチゴジャムとクリームチーズを混ぜ6等分し丸める。



〈形成〉

- (1) クリームを生地でつつむ
平らにして真ん中にクリームをのせる。
少しずつ生地をのばしつつむ
- (2) 蒸し器で10分程度蒸す。

〈仕上げ〉

- (1) 鍋にチョコレートと砂糖を入れ溶かし、生地を振る入れ、煮溶かす寒天
- (2) バットに入れ流し固める(1~2mm程度)
- (3) 型で抜き、蒸しあがった生地につけて出来上がり。

東北発！
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-009

【応募者氏名】 西條 訓代

【県名】 宮城 【作品名】 米粉のフロランタン

【作品についてのコメント】

- ・ ワンボールで作れる。
- ・ 牛乳と卵を使っていないので、アレルギーの子供も食べられます。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈12枚くらい〉

・ 米粉	60g
・ アーモンドフードル	30g
・ 片栗粉	10g
・ 菜種油	大さじ1
・ メイプルシロップ	大さじ1
・ 豆乳	大さじ1～2

〈A〉

アーモンドスライス	25g
オートミール	25g
無糖ジャム	30g

【作り方(調理時間)】

50分程度

- (1) 粉類をボウルで混ぜ合わせ、菜種油を加えてすり混ぜる。(大きめのスプーンでボウルの内側にこすりつけるようにすると良いです。)
- (2) メイプルシロップと豆乳を加えて混ぜ、型の底に押しつけるように敷き詰める。※豆乳はまとまりが悪ければ、少々足して下さい。
- (3) Aを使用済みのボウルに入れてよく混ぜ、(2)の上に平らに乗せる。150度に予熱したオーブンで45分ほど焼く。粗熱が取れたら切って冷ます。

☆ 取りやすいように型にはシートを敷いておいた方がいいです。アーモンド生地を乗せたら、クッキングシート等をかぶせて、その上から押さえつけて下さい。こうするとよくくっついて、後からはがれて落ちません。(焼くときはシートは外して下さい。)

東北発！
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-012

【応募者氏名】 原子 侑里

【県名】 宮城 【作品名】 炊飯器で作る米粉キャロットケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ 子どもと一緒につくれる。
- ・ 野菜も一緒に摂取
- ・ 炊飯器で簡単！

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

・ にんじん	120g
・ バター	30g
・ 卵	3個
・ 米粉	105g
・ 砂糖	45g
・ はちみつ	大さじ2
・ ベーキングパウダー	小さじ1
・ 粉砂糖	少々

【作り方(調理時間)】 分程度

- (1) にんじんはすりおろし、軽く水気を切っておく。バターは電子レンジで溶かしておく。
 - (2) ボールに卵を入れ、砂糖、はちみつを加えクリーム状になるまで泡だて(1)のにんじんを混ぜ合わせる。
 - (3) 米粉とベーキングパウダーをふるって加え、バターも加えさっくりと混ぜる。
 - (4) 炊飯器の内釜にバター(分量外)をぬり(3)の生地を流し入れ、炊飯スイッチをいれる。
 - (5) スイッチが切れたら中心に竹串をさしてみて生地がついていないければ内釜から取り出し、上下を返して粗熱を取る。
粉砂糖をまぶして、できあがり
- ※ 竹串をさして生地がついてきた場合再び炊飯のスイッチを入れ途中で中身の様子を確かめながら焼き上げる

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-014

【応募者氏名】 麻生 恵美子・麻生 裕希絵

【県名】 宮城 【作品名】 米粉クレープのオレンジジンジャーソース

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉100%だと、生地を広げるときに流れるようにきれいにならないので小麦粉も加えました。
- ・ 生地にアクセントとしてオレンジの皮のすりおろしを加えました。
- ・ さつまいもとカボチャ、クリームチーズペースト、オレンジジンジャーソースと3つの食感、甘味や酸味で変化をつけました。
- ・ オレンジの変わりにぶどう、グレープフルーツでも代用できます。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈米粉クレープ〉	〈オレンジジンジャーソース〉
・ 米粉·····100g	・ オレンジジュース100%···400cc
・ 小麦粉·····30g	・ オレンジ生·····2個
・ 牛乳·····250cc	・ バター(有塩)·····100g
・ 卵·····1個	・ しょうが·····1/2かけ
・ グラニュー糖··大3	・ グラニュー糖·····大1強
・ オレンジ皮··少々 (すりおろし)	・ 片栗粉·····大1 〈カボチャとサツマイモのペースト〉
〈クリームチーズペースト〉	・ カボチャ
・ クリームチーズ···45g	・ さつまいも
・ はちみつ···15g	・ バター(有塩)···100g
・ 生クリーム··60cc	・ 砂糖·····大1
・ グラニュー糖··大4弱	
・ 塩·····少々	〈飾り〉
	・ イチゴ、ブルーベリー、ミント

【作り方(調理時間)】

分程度

- (1) ボールにふるった米粉、小麦粉、牛乳、玉子、グラニュー糖、すりおろしたオレンジの皮を入れよく混ぜる。
- (2) フライパンを熱し、サラダ油を敷いて、お玉一杯分を薄く広げ焼く。
- (3) カボチャ、さつまいもの皮をつけたまま、蒸し器で10分強蒸し、皮をむいて裏ごしする。
- (4) (3)をボールに入れ、バター100g、砂糖大1、塩少々を入れてよく混ぜる。
- (5) クリームチーズをレンジで1分弱かけ、やわらかくする。
- (6) ボールに(5)を入れ、グラニュー糖、はちみつ、塩の順に入れ、よく混ぜておく。
- (7) 鍋にオレンジジュース400cc、オレンジ1.5個分の絞り汁、1/2の身をカットし、半量に煮つまつたらバター、しょうがの千切り、グラニュー糖を入れかき混ぜ、片栗粉でとろみをつける。
- (8) クレープにカボチャとさつまいものペースト、クリームチーズのペーストの順に置き包む。
- (9) 皿に(8)をのせ、オレンジジュースをかけフルーツ等で飾る

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ya-003

【応募者氏名】 古田 かおる

【県名】 山形 【作品名】 米粉、紅花・抹茶らくがん

【作品についてのコメント】

- 火も水も使わず作れる伝統のお菓子らくがんを新しい感覚でとらえ、簡単手作り、食育の一環として子供と一緒に作れる。
- 消えてなくなりそうな伝統和菓子を、子供を通じて次世代につなげたい。
- 米粉100%なので、小腹のすいた時、おにぎり代わりにもなりそうです。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈50個分〉

(1) アルファー米粉(挽割粉)…	200g
(2) 紅花……………	大さじ1
(3) 紅花の葉の粉……………	8g
(4) 砂糖……………	140g
(5) みりん……………	40ml

使用する型: 盃

【作り方(調理時間)】 30分程度

- (1) 米粉を半分ずつ分けてボールに入れ、それぞれ紅花入りと葉粉の二種類の米粉を作る。
- (2) 砂糖140gをボールに入れ、40mlのみりんを加え、よく混ぜ合わせ、2等分にする。
- (3) (1)にそれぞれ(2)の砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- (4) 乾いた盃に(3)をぎっしり詰め、押さえて平らにし、親指で押し出す。(ポンと抜ける。)
- (5) 直ぐ食べることもできるし、また、2~3日おいて、みりんの水分がなくなってから食べても良い。長期保存できる。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ya-017

【応募者氏名】 松田 りつ子・長岡 由紀

【県名】 山形 【作品名】 焼き菓子

【作品についてのコメント】

- ・生地だけ蒸せばなつかしいガンズキに野菜をトッピングすれば子供のおやつ蒸しパンになる。
- ・今回はオーブンで焼いてちょっと豪華な感覚にしてみました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈18cm丸型1個分〉

(1) 米粉(発芽胚芽米粉)…	100g
(2) 牛乳……………	80cc
(3) 黒砂糖……………	100g
(4) 酢……………	小さじ1 1/2
(5) タンサン……………	小さじ1
(6) たまご……………	1個

〈トッピング〉

(1) くるみアーモンド……	100g
(2) 砂糖……………	50g
(3) 無塩バター……………	40g
(4) 生クリーム……………	50cc
(5) はちみつ……………	40g

※くるみ、はちみつは山形県産使用

【作り方(調理時間)】 90分程度

- (1) 黒砂糖をレンジにかけ牛乳と混ぜて溶かす。
- (2) ボールに卵と酢、タンサンを入れ、泡立て器よく混ぜる。
- (3) (2)に(1)を加え混ぜ、米粉を加えてゴムべらでしっかりと混ぜる。
- (4) 型にクッキングペーパーを敷き(3)を流し入れ180°Cのオーブンで20分焼く。
- (5) トッピングを作る、鍋に砂糖、バター、生クリーム、はちみつを入れて火をかけ、かるく煮詰める。その中にくるみアーモンドを入れてからませ火を止める。
- (6) 焼き上がった(4)にのせ表面を平らにならす。
- (7) 150°Cのオーブンで40分焼く、冷めたら好みの大きさに切る。
※ トッピングを生地に合せて、180°Cのオーブンで20分150°Cで40分焼いてもおいしいです。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ya-013

【応募者氏名】 齋藤 千華・二宮 志帆

【県名】 山形 【作品名】 リ・ファリーヌ・ベリードーム

【作品についてのコメント】

三種の米粉を利用してみました。タルト型、ぎゅうひ、スポンジの3種に米粉を使った生地が、おいしさをひきたてます。一番下は、山形のラフランス使ったムース、ぎゅうひ(抹茶)をはさんで、だだちゃ豆のムース、そして、いちごラズベリーのアイス、さらに米粉を使用したスポンジをあしらいました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈ラフランスマース〉

(1) 板ゼラチン	4g
(2) 牛乳	150cc
(3) グラニュー糖	80g
(4) ラフランスピューレ	100g
(5) 生クリーム	150cc

〈ぎゅうひ〉

(1) 白玉粉	30g
(2) 水	30cc
(3) 砂糖	20g
(4) 抹茶	3g

〈だだちゃ豆ムース〉

(1) 板ゼラチン	4g
(2) 牛乳	150cc
(3) グラニュー糖	80g
(4) だだちゃ豆	100g
(5) 生クリーム	150cc

〈タルト生地〉

(1) 米粉	100g
(2) バター	70g
(3) 砂糖	40g
(4) 卵黄	1個
(5) 塩	少々

【作り方(調理時間)】 分程度

- ラフランスマースとだだちゃ豆ムースの材料をそろえる。
- スポンジをつくり、焼く。(二種)
- (2)を冷まし、三角形に切る。
- ラズベリーアイスを作り、丸い型に盛った(3)に流し入れ、冷凍庫で冷やす。
- タルト生地を作り、冷ます。
- ラフランスマースを作る。
- ぎゅうひを作る。
- タルト生地に(6)を流し、固め、ぎゅうひをしく。
- だだちゃ豆ムースを流し、冷蔵庫で休ませる。
- (9)に(4)をかぶせ冷やす。カットして盛る。

〈ラズベリーアイス〉

(1) ラズベリーいちご(L)	100g
(2) 卵	1個
(3) グラニュー糖	100g
(4) グラニュー糖	小さじ1
(5) シロップ用水	100cc

〈スポンジ〉

(1) 卵	100g
(2) 米粉	100g
(3) 砂糖	80g
(4) 牛乳	40cc
(5) フランホワーズ	20cc

東北発！
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ya-006

【応募者氏名】 渡部 朋美

【県名】 山形

【作品名】 さとのはつ雪

【作品についてのコメント】

- ・ 米粉の風味が味わえるよう、材料はシンプルに、味を素朴に仕上げました。そのため、ソースに西京みそを使いアクセントをつけました。
- ・ お米の入ったアイスは耳にするので、お粥を使ったら食感がおもしろいのでは…！という好奇心で作ってみました。完成してみるとタピオカに似たような食感とゆずがいい感じにきいており、絶品アイスができました。同じお米でも粉と粥の違いで食感を楽しめます。ケーキにアイスをつけて食べると最高ですよ。(^u^)

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈パウンドケーキ〉

(1) 里芋	150g
(2) 全卵	3個
(3) 牛乳	70ml
(4) 砂糖	50g
(5) 米粉	50g

〈ソース〉

(1) 西京みそ	40g
(2) 砂糖	2g
(3) みりん	25g
(4) 卵黄	8g

〈アイス〉

(1) 粥	100g
(2) 砂糖	45g
(3) 生クリーム	100g
(4) ゆず	適宜

【作り方(調理時間)】60分程度(アイスの固まる時間は除く)

〈パウンドケーキ〉

- (1) 里芋の皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- (2) 卵白に砂糖30gを入れ、しっかりとメレンゲを作る。
- (3) 卵黄に砂糖20gを入れ軽く混ぜる。次にふるった米粉を入れ、さっくり混ぜる。
- (4) (3)に(1)の里芋加え、さっくり混ぜる。
- (5) (4)に(2)の卵白を3回位に分けて混ぜる。さっくり混ぜる。型に流し、空気を抜く。

- (6) 160°Cに予熱したオーブンで30~40分焼く。

〈ソース〉

- (1) みりんは煮切っておく。
- すり鉢に全ての材料を入れ、なめらかになるようにする。

〈アイス〉

- (1) 粥に砂糖をいれよく混ぜ、ゆずをすりおろして混ぜる。
- (2) 生クリームを八分立てに泡立て、(1)の粥を混ぜ、アイスクリーマーに移し、冷蔵庫へ。

東北発!
お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ya-021

【応募者氏名】

井上 玲子

【県名】 山形 【作品名】 野菜入りシフォンケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ 誰にでも(JA女性部高齢層)、簡単に米粉を使用して美味しく作って食べることを基本に考え、材料は近所でも手に入るものを使用しています。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

(1) 米粉	60g
(2) もろいへや粉	5g
(3) 卵黄	3個(Lサイズ)
(4) 卵白	4個(Lサイズ)
(5) 牛乳	70cc
(6) 砂糖	40g
(6) サラダ油	30cc

【作り方(調理時間)】

50分程度

- (1) 卵白と卵黄に分け、卵白に砂糖20g入れ角が立つまで泡立てる。
- (2) 卵黄に砂糖20gを2回に分け入れ白っぽくなるまでかき混ぜる。
- (3) (2)に牛乳とサラダ油を入れよくかき混ぜそこに米粉ともろいへや粉を入れよくかき混ぜる。
- (4) (3)に卵白を3回に分けて入れ、型に流し込み180°Cのオーブンで40分焼く。