

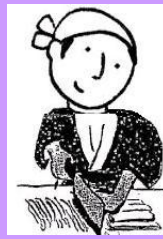
親切・丁寧、身近な相談しやすい農政局



「米粉麺特別バージョン改訂版(普及編)」



米粉で簡単Cooking !



中国四国農政局
中国四国米粉食品普及推進協議会



※この米粉料理レシピ集は、裏面のURLアドレスからダウンロードできます。

index

【米粉うどん】		備考
〔普及編〕手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん（米粉20%入り）【香川県】	2	NEW
手打ち米粉うどん（米粉24%入り）【徳島県】	3	Part4掲載
手打ち年明け米粉うどん（米粉24%入り）【埼玉県】	4	
手打ち米粉うどん（米粉60%入り）【岡山県】	5	
手打ちしっぽく米粉うどん（米粉60%入り）【香川県】	6	
〔応用編〕手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん（米粉20・52%入り）【香川県】	7	NEW
※分量（5人分）は、全て粉400gとして計算しています。		
※米粉うどんのかけ汁の作り方は、3ページに掲載していますが、市販として「かけ麺用、つけ麺用、ぶっかけ麺用、しょうゆ（釜玉）麺用」などがあります。		
【米粉めん】		
ジャージャー麺【山口県】	8	Part1掲載
豆乳キムチおこめん【広島県】	9	Part1掲載
稲香麺と島根和牛の「スタミナ稲香汁」【島根県】	10	Part1掲載
くにびき炒め麺【島根県】	11	Part1掲載
米麺サラダ【島根県】	12	Part2掲載
【米粉パスタ】		
ワラビとキノコ、ベーコンの和風米粉生パスタ【岡山県】	13	

米粉の利用範囲？（小麦粉と米粉の対比）

資料：（財）日本穀物検定協会参与 萩田 敏氏

小麦粉		米粉
薄力粉	少ない	ケーキ ホワイトソース クッキー たこ焼き 天ぷら
中力粉	ダ ル テ ン 含 有 量	ホットケーキ フォー（米粉麺類） クッキー 和菓子 うどん 肉まん
準強力粉		中華麺 餃子の皮
強力粉	多い	パン
		米粉のみ 米粉にグルテン等を添加
		高アミロース米

米粉うどんの米粉比率と製法！

各米粉うどんレシピの米粉比率（％）については、グルテン入りを使用する場合は、グルテンを小麦粉としてカウントしております。最初は、米粉比率が少ない普及編から取り組み、色々とお試してください。

また、作り方は、情報提供者の独自の製法を記載していますので、少しずつ違いがあります。ご自身に合った作り易い方法で、手打ち米粉うどん作りをお楽しみください。

米粉って何？

米粉とは、うるち米ともち米からつくられる米の粉の総称です。おもな4種の米粉とは・・・

- ・上新粉・・・うるち米を水洗い、乾燥させて粉にしたもの
- ・もち粉・・・もち米を水洗いし、粉にしてから乾燥させたもの
- ・白玉粉・・・もち米を水洗いして挽き、沈殿したものを乾燥させたもの
- ・玄米粉・・・うるち玄米を煎って挽いて粉にしたもの

さらに！

- ・微細粒粉
うるち米等を小麦粉程度又はそれ以下に粉碎したもの

それにより、パン・ケーキ・麺など従来では難しかった様々な食品へ利用が拡大しています。

（注）食品によっては、米粉だけで出来ない場合もあります。

米粉のココがスゴイ！

- ① もっちりおいしい新食感！
- ② さまざまなメニューに大変身！
- ③ 低吸油で、さっぱりヘルシー！
- ④ 優れたアミノ酸バランス！
- ⑤ 環境に優しい！
- ⑥ 食料自給率アップの救世主！

資料：パンフ「国産米粉のススメ」より



【普及編】手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん（米粉20%入り）

（米粉比率が20%の普及タイプの米粉うどん）

提供：香川県 黒川 和美さん

材料と分量（5人分）

【米粉うどん】

微細粒粉100%米粉・・・84g
小麦粉（中力粉）・・・316g
打ち粉（片栗粉）・・・適量
塩 水・・・190cc
塩（夏）・・・15g

（注）水の分量（190cc）は、湿度によって調節してください。

【トッピング】

細ネギ（共通）・・・適量
おろし生姜又は、わさび（共通）・・・適量
天かす（ぶっかけ）・・・適量
レモン（ぶっかけ）・・・1個（1/8切り／どんぶり1ヶ当たり）
大根すり（ぶっかけ）・・・適量
天ぷら（共通）・・・適量
※天ぷらを添えて食べると更に美味しく頂けます。

【つけダシ・ぶっかけダシ】 市販品等

作り方

○米粉うどん

【生地づくり】（注）事前に塩水を作っておく。

- ① ボールに米粉と小麦粉を入れ、手で簡単に混ぜ合わせてください。混ぜた粉をフレイに2回程度通して均等になるように混ぜてください。
- ② 混ぜた粉に塩水を少しずつ入れ指を大きく広げ、まんべんなく手でかき混ぜます。良く混ぜてくると黄色っぽくなり、生地を丸めて一つの固まりにします。（固さは耳たぶ程度）
（注）塩水は、20cc程度ずつ入れて下さい。190cc入れてもばらけるようだと、水を少し追加してください。
- ③ 生地をスーパー等のビニール袋に入れ、板の上でシート又は布をかぶせて、厚さ1cm程度になるまで足のかかとで踏んで平たく伸ばします。（1～2分程度）
- ④ 再度袋から出して、3つ折りにし、③と同じように足で踏んで平たく伸ばします。これを計6回行ってください。
- ⑤ 足踏みが終わったら、生地を、お餅を作る要領で四隅を中に巻き込むようにして丸くします。丸めて絞ったところが、開かないようよじります。鏡餅のようになれば出来上がりです。
その後、袋に入れ約40分程度ねかせます。

（注）塩分濃度		塩（目安）
夏	6～8%	11～15g
春秋	5～7%	10～13g
冬	4～6%	8～11g



【延ばし工程】

- ⑥ 延ばす板の上に、打ち粉（片栗粉）をまんべんなくふって、生地と板が引っ付かないようにします。
- ⑦ 生地を板の上で麺棒を使って延ばします。
延ばし方は、めん棒で生地の中央から上に延ばして行きます。180度回転して反対側も延ばします。その後、生地を90度回転させて中央から同様に延ばし、反対側も延ばすと、厚さが約3mm程度の正方形になります。
- ⑧ 正方形の生地を打ち粉（片栗粉）を薄くふってからめん棒を使って3～4段の屏風折りにして、幅5mm間隔に包丁で切ります。
（注）切り幅は、必ず均等にすること。

【ゆがき工程】

- ⑨ 切り終わったら麺をふるいながら余分な粉をはらいます。
- ⑩ 鍋に、約6リットルのお湯を沸騰させ、そこへ麺を入れ箸でくまぜます。お湯は吹きこぼれない程度に沸騰させ、約10～11分間茹でます。（麺の色が少し黄色くなったらOKです。）
（注）必ず沸騰したところに入れてください。
ゆであがった麺は、水道水等で手もみ洗いを行い、麺の表面のぬめり取ったら出来上がりです。（20～30秒程度）

【ザル米粉うどんの完成】

- ⑪ ⑩のぬめりを取った米粉うどんをザルに盛り、コップにつけダシを入れ、トッピングとしてお好みにより、細ネギ・おろし生姜又は、わさびを入れ、つけてお召し上がりください。

【ぶっかけ米粉うどんの完成】

- ⑫ ⑩のぬめりを取った米粉うどんをどんぶりに入れ、ぶっかけダシをたっぷり入れ、トッピングとしてお好みにより、細ネギ・おろし生姜・大根すりを入れ、最後に、レモンを搾ってお召し上がりください。

調理上のポイント

- 第1 米粉と小麦粉をフレイを使って均等に混ぜること。
- 第2 ち切れ防止・コシを強くするため、生地を丸める時に力を入れて捏ねること。
- 第3 ち切れ防止・コシを強くするため、足踏みをしっかり行い生地を鍛えること。
- 第4 打ち粉（片栗粉）が多いと茹でる時にお湯が粘りますので、⑧のところで打ち粉（片栗粉）は、薄くふってください。



ザル米粉うどんイメージ



ぶっかけ米粉うどんイメージ



⑦



⑧



手打ち米粉うどん（米粉24%入り）



提供：徳島県 田井 昇さん

（米粉比率が24%のお試しタイプの米粉うどん）



参考【かけ汁 5人分】

水	500cc
昆布	10～13g
削り節（さば・うるめ等）	10～13g
煮干し（いりこ）	10～13g
塩	少々

- ①鍋に水を入れ、昆布・いりこを1～2時間浸してから火にかける。
- ②沸とう前に昆布・いりこを取り出す。
- ③②に削り節（さば・うるめ等）を入れ、弱火で15～20分煮る。
- ④火を止め、材料が沈んだら布等でこし、塩をひとつまみ入れる。



材料と分量（5人分）

微細粒粉米粉（パン用が 貯20%入り）	120g
小麦粉（中力粉）	280g
塩	20g
水	190cc
*ネギ、おろし生姜、板つき（かまぼこ）はお好みで！	
だし汁	500cc
しょう油	60cc
みりん	10cc

【かけ汁】



作り方

- ①水に塩を加え、よく混ぜる。
- ②米粉と小麦粉をよく混ぜ、①を少しずつ加えながら、なじませる。
- ③全体的にそばろ状になったら塩水を加えるのを止め、少しずつまとめていく。ひと塊りになったら、厚手のビニール袋に入れ、布等をかぶせ約50回足で踏む。（ビニール袋から出し、ロール状に丸めてまた踏む・この作業を約6回繰り返す。）
- ④踏み終えた生地をビニール袋から出して丸め、再度ビニール袋に入れ常温で寝かす。（寝かし時間は、約1時間）
- ⑤寝かせた生地を足踏み等で厚さ2cmぐらいにする。さらに、台上で麺棒を使い、厚さ3mmぐらいまで延ばす。（生地が軟らかいようであれば、打ち粉を使用するとよい。）
- ⑥⑤の生地を屏風折りにして、幅3mmぐらいに切る。
- ⑦大きな鍋に、お湯を沸かす。沸とうしたお湯の中に、麺をほぐしながら入れ、適宜混ぜる。（好みで6～8分）
- ⑧茹で終えた麺は、水でよく洗ってザルに打ち上げる。
- ⑨器に盛り、かけ汁を入れ、好みでネギ・おろし生姜・板つきのせる。



手打ち年明け米粉うどん（米粉24%入り）



提供：埼玉県大里農林振興センター（関東農政局情報）

（米粉比率が24%のお試しタイプの年明け米粉うどん）



作り方

- ① 米粉と小麦粉をボールに入れ、よくかき混ぜます。
- ② 水（事前に塩を溶かしておく）を50～60ccずつ分けて①のボールに入れ、菜箸で混ぜます。（※注意）
- ③ ①の粉が9割くらい固まりなってきたら、手でよくこねて塊にしてください。
- ④ ③の塊を厚みのある袋に入れ（厚みのない袋しか無い場合は、袋を二重にする）、足のかかとで20～30分よく踏みます。
- ⑤ 常温で30分～1時間寝かせ、さらに足のかかとでよく踏んでください（10～20分程度）



（こねが終わって丸めた生地）

- ⑥ めん板にうち粉をし、⑤の塊を麺棒で2～3mm位に伸ばします。



（めん板の上でめん棒を使い伸ばす）



材料と分量（5人分）

全農米粉ミックス粉（微細粒米粉60%+国産小麦粉40%） 160g
 小麦粉（中力粉） 240g
 塩 16g
 水 208cc
 うち粉 適宜

- ⑦ ⑥の表裏にうち粉をまんべんなくふって、3枚位に折り畳みます。



（のばした生地をたたむ）

- ⑧ 麺の細さが2～3mmになるよう包丁で切ります。



（包丁で切る）



（切った状態）



（切ってほぐした状態）

- ⑨ 大きめの鍋に水（材料欄に記載の水とは別）をたくさん入れ、沸騰させ、よくほぐした麺を入れます。
- ⑩ 麺が全て浮いてから切れないようゆっくり混ぜてください。
- ⑪ ゆで時間は、途中で食べて固さを確認しながら3～5分ゆでます。
- ⑫ ゆであがった麺をざるにあげ水でよく洗いし、よく水をきってできあがりです。



調理上のポイント

よく失敗するのが、水加減。②の時は絶対に一度に水を入れないでください。ぐちゃぐちゃになってしまい、うまく塊にできません。うどん作りは、最初からはなかなかうまくいきませんが、2～3度試せばすぐに慣れます。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

手打ち米粉うどん（米粉60%入り）



提供：岡山県岡山市（株）中国リス食品販売



（米粉比率が60%のもっちりタイプの標準米粉うどん）

作り方

【生地作り】

ボールに米粉と小麦粉を合わせて400gの粉を入れ、そこに事前に塩を溶かした塩水を入れます。

①指を大きく広げ、まんべんなくかき混ぜます。

良く混ぜてくると黄色っぽくなってきます。（5分程度）生地を丸めて、1つの固まりにします。（耳たぶ程度の固さ）

（注）塩水は、少しずつ入れて下さい。

②生地は風にあたると乾燥しますので、ビニール袋に入ってから、厚さ1cmになるまで平たく押します。

③袋から出して、ロール状に巻き、再び袋にもどして厚さ1cmになるまで平たく押さえます。

④再度袋から出して、3つ折りにし、袋にもどして厚さ2cm程度に押さえます。
（正方形になります）

⑤四角になって生地を、お餅を作る要領で角々を中に巻き込むように丸くします。丸めて絞ったところが、開かないようじります。鏡餅のようになれば出来上がりです。袋に入れ、ねかせます。（10℃以下で一晩程度）



材料と分量（5人分）

微細粒粉米粉（パン用ゲルソ20%入り）・ 300g
小麦粉（中力粉）・・・100g
塩 { 水・・・200cc
水 { 塩（夏）・・・16g

（注）塩分濃度	塩（目安）
夏 6～8%	12～16g
春秋 5～7%	10～14g
冬 4～6%	8～12g

（注）水の分量（200cc）は、湿度によって調節してください。

【延ばし工程】

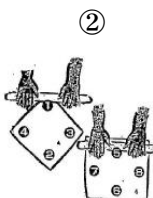
①厚さ2mm程度になるまで平たく押さえます。

麺棒を生地の真ん中に置き、押しながら先の方へ転がして延ばしていきます。次に、生地を180度回転し、中央から反対側も延ばします。その後、生地を90度回転させて中央から同様に延ばし、反対側も延ばすと、ほぼ正方形になります。

②角が手前になるように置き、①～②の方向へ巻き付け、前方に押し出すようにのばしていきます。同じ要領で②～①へ、③～④へ、④～③へ巻き延ばします。

また、⑤～⑥へ、⑥～⑤へ、⑦～⑧へ、⑧～⑦へと巻き、同じ要領で延ばします。

全体の厚さが3mm程度になれば、出来上がり。



【切り工程】

①延びた生地 zu 十分打ち粉をします。生地を富士山のように下を広く上へ行くほど狭くなるよう3～4段折りたたみ、3mm位の間隔で切っていきます。

②切り終わったら余分な粉をはらいながら麺をふるっていきます。

③鍋に、約5リットルのお湯を沸騰させ、そこへ麺を入れ箸で軽くまぐします。お湯は吹きこぼれない程度に沸騰させ、約12～13分ゆでます。

ゆであがった麺は冷水でよく水洗いして、出来上がりです。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

手打ちしっぽく米粉うどん (米粉60%入り)



提供：香川県 黒川 和美さん

(米粉比率が60%のもっちりタイプの温たか米粉うどん)



しっぽくの作り方

- ①鍋でだし汁(煮干し・昆布・削り節・簡易だし粉でも可)を作り、一口大に切った大根、人参、シメジ等、焼き豆腐、油揚げ、豚肉を入れる。
- ②大根がやわらかくなったら、しょう油、みりんを入れる。
※だし汁の味は、みりんです少し甘めに調整した方が、より美味しく召し上がれます。
- ③だし汁の味が整ったら、火を止めてください。



米粉うどんの作り方

事前に塩水を作っておく。

【生地作り】

- ①ボールに米粉と小麦粉を入れ、手で簡単に混ぜ合わせてください。混ぜた粉をフルイに2回程度通して均一になるように混ぜてください。
- ②混ぜた粉に塩水を少しずつ入れ指を大きく広げ、まんべなく手でかき混ぜます。良く混ぜてくると黄色っぽくなり、生地を丸めて一つの固まりにします。(固さは耳たぶ程度)
(注) 塩水は、20cc程度ずつ入れて下さい。210cc入れてもばらけるようだと、水を少し追加してください。
- ③生地をスーパー等のビニール袋に入れ、板の上でシート又は布をかぶせて、厚さ1cm程度になるまで足のかかとで踏んで平たく伸ばします。(1～2分程度)
- ④再度袋から出して、3つ折りにし、③と同じように足で踏んで平たく伸ばします。これを計6回行ってください。
- ⑤足踏みが終わったら、生地を、お餅を作る要領で四隅を中に巻き込むようにして丸くします。丸めて絞ったところが、開かないようじります。鏡餅のようになれば出来上がりです。その後、袋に入れ約40分程度ねかせます。



材料と分量 (5人分)

【米粉うどん】

微細粒米粉(パン用) 20%入り) ・ 300g
小麦粉(中力粉) ・ 100g
打ち粉(片栗粉) ・ 適量
塩 { 水 ・ 210cc
水 { 塩(夏) ・ 17g

(注) 塩分濃度		塩(目安)
夏	6～8%	13～17g
春秋	5～7%	11～15g
冬	4～6%	8～13g

(注) 水の分量(210cc)は、湿度によって調節してください。

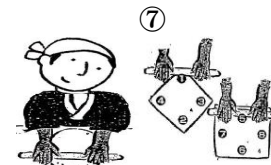
【しっぽく】

だし汁 ・ 1000cc キノコ(シメジ等) ・ 1パック
しょう油 ・ 70cc 焼き豆腐 ・ 半丁
みりん ・ 40cc 油あげ ・ 1枚
大根 ・ 200g 豚肉(又は鶏肉) ・ 70g
人参(中) ・ 1本
※七味 ・ お好みで 細ネギ ・ 適量
※里いも(秋冬) ・ 70g



【伸ばし工程】

- ⑥伸ばす板の上に、打ち粉(片栗粉)をまんべなくふって、生地と板が引っ付かないようにします。
- ⑦生地を板の上で麺棒を使って伸ばします。
伸ばし方は、めん棒で生地の中央から上に伸ばして行きます。180度回転とて反対側も伸ばします。その後、生地を90度回転させて中央から同様に伸ばし、反対側も伸ばすと、厚さがほぼ3mm程度の正方形になります。
- ⑧正方形の生地に打ち粉(片栗粉)をまんべなくふってからめん棒を使って3～4段の屏風折りにして、幅3mm間隔に包丁で切ります。(注) 切り幅を大きくしないこと。



【ゆがき工程】

- ⑨切り終わったら麺をふるいながら余分な粉をはらいます。
- ⑩鍋に、約5リットルのお湯を沸騰させ、そこへ麺を入れ箸で軽くまぜます。お湯は吹きこぼれない程度に沸騰させ、約12～13分間ゆでます。(注) 必ず沸騰したところに入れてください。
ゆであがった麺は、水道水等で手もみ洗いを行い、めん表面のぬめり取ったら出来上がりです。(20～30秒程度)

【しっぽくを米粉うどんに掛けて完成】

- ⑪⑩のぬめりを取った米粉うどんをどんぶりに盛り、温かいしっぽくを掛け、細ネギを添えると完成です。お好みで七味をふってお召し上がりください



【応用編】手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん（米粉20%・52%入り）

こちらのレシピも参考にしてください!!



（米粉比率が20%の応用タイプの米粉うどん）

※グルテンは、小麦粉としてカウント

微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り）25%に小麦粉75%を入れた「手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん」を作ることができます。2ページの【普及編】の微細粒粉100%米粉と食べ比べて下さい。!!



材料と分量（5人分）

提供：香川県 黒川 和美さん

◎微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り）で作る場合

微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り） 100g
小麦粉（中力粉）・・・ 300g
打ち粉（片栗粉）・・・ 適量
塩 水・・・ 190cc
水 塩（夏）・・・ 15g

（注）塩分濃度	塩（目安）
夏 6～8%	11～15g
春秋 5～7%	10～13g
冬 4～6%	8～11g



ザル米粉うどんイメージ



（米粉比率が52%の応用タイプの米粉うどん）

※グルテンは、小麦粉としてカウント

微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り）65%に小麦粉35%を入れた「手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん」を作ることができます。少しもちり感が出ますので、一度お試しください。なお、幅3mm間隔で少し細めに包丁で切ってください。!!



材料と分量（5人分）

提供：香川県 黒川 和美さん

◎微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り）で作る場合

微細粒粉米粉（パン用グルテン20%入り） 260g
小麦粉（中力粉）・・・ 140g
打ち粉（片栗粉）・・・ 適量
塩 水・・・ 210cc
水 塩（夏）・・・ 17g

（注）塩分濃度	塩（目安）
夏 6～8%	13～17g
春秋 5～7%	11～15g
冬 4～6%	8～13g



ぶっかけ米粉うどんイメージ



※作り方は、2ページの「手打ちザル（ぶっかけ）米粉うどん（米粉20%入り）」と同じ製法でお作りください。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

ジャージャー麺



提供：山口県 栄養士ネットワークぽこぽこ



料理のポイント

きゅうりやトマトの代わりに茹でもやしなどお好みの野菜でもOKです。
肉みそは、みそによって砂糖の量を調整してください。



材料と分量 (1人分)



上新粉・・・ 65g
片栗粉・・・ 35g
熱湯・・・ 60～70cc
塩・・・ 小さじ1/5

豚ひき肉・・・ 50g
しょうが・・・ 薄切り1枚
にんにく・・・ 1/2かけ
塩・・・ 少々
こしょう・・・ 少々

A { 味噌・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
米粉・・・小さじ1/2
水・・・50cc

油・・・少々
きゅうり・・・1/2本
ねぎ・・・1/4本
ミニトマト・・・1個



作り方

- ① 熱湯をはったボールに上新粉と片栗粉を入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ② 表面がある程度まとまるまでしっかり練っていく。
次にラップをかけ常温で30分寝かせる。
- ③ 鍋に油をひき、肉、しょうが、にんにくを炒める。
塩・こしょうをする。
- ④ 肉に火がとおったら混ぜ合わせたAを入れて、しばらく煮込む。
- ⑤ 寝かせた生地をめん棒で平たく伸ばしていく。
- ⑥ うすく伸ばしたら、三つ折りにたたみ細長く切っていく。
- ⑦ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々入れさきほどの米麺を入れる。
- ⑧ 麺が浮き上がってきたらざるにあげ、冷水にとる。
- ⑨ 器に米麺をもって細切りにしたきゅうりをのせ④の肉みそをのせる。
- ⑩ 最後にねぎをのせ、トマトを飾ってできあがり。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

豆乳キムチおこめん



提供：広島県 大倉 由美さん（広島県栄養士会会員）



料理のポイント

今流行の豆乳を使ってマイルドな味に！



材料と分量（2人分）

米粉麺（おこめん）・・・1袋
 豚肉・・・・・・・・・・40g
 おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2
 油・・・・・・・・・・小さじ1
 白菜キムチ・・・・・・・・50g
 もやし・・・・・・・・・・50g
 ニラ・・・・・・・・・・2～3本
 水・・・・・・・・・・1.5カップ
 豆乳・・・・・・・・・・1カップ
 うどん用みその添付のつゆ



作り方

一口大に切った豚肉に、にんにくをもみこむ。

油で肉を炒め、キムチ、もやし、ニラ、を炒める。

鍋に水とうどんのみそスープを入れて、煮えたら豆乳を入れる。

器にスープとゆでた米粉麺（おこめん）を入れ、上の具をたっぷりのせる。

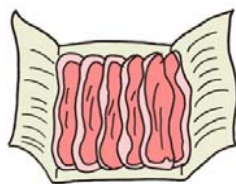
おこめん・・・（有）大和で製造している米粉麺の商品名です。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

稲香麺と島根和牛の 「スタミナ稲香汁」



提供：島根県 松江市立八雲学校給食センター
長島管理栄養士



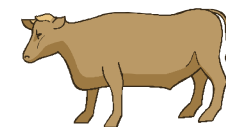
料理のポイント

野菜は、季節のものでお楽しみいただけます。
味付けも、稲香麺ですので中華風味でもおいしくいただけます。



材料と分量（4人分）

米粉麺（稲香麺）	60g
島根和牛モモスライス	60g
だいこん	80g
にんじん	40g
ごぼう	30g
にら	30g
うす切りかまぼこ	20g
花かつお	5g
水	520g
こいくちしょうゆ	15g
塩	少々



作り方

- ① だいこん、にんじんは2mm程度幅に、ごぼうは千切りに、和牛肉、にらは食べやすい大きさに切る。
- ② 花かつおでだしをとり、だいこん、にんじん、ごぼうを柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 米粉麺（稲香麺）、うす切りかまぼこを入れ、2分程度煮込み、こいくちしょうゆ、塩で味を付け、にらを入れ、一煮立ちさせる。

※稲香麺・・・JAくにびきで製造している米粉麺の商品名です。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

くにびき炒め麺



提供：島根県 松江市立八雲学校給食センター
長島管理栄養士



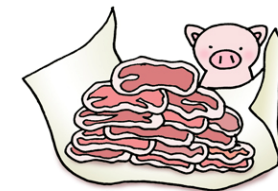
料理のポイント

焼きそばソースで味付けてもおいしくいただけます。



材料と分量（4～5人分）

米粉麺（稲香麺）・・・600g
豚肉ももスライス・・・300g
たまねぎ・・・500g
にんじん・・・300g
パプリカ（黄）・・・300g
青ピーマン・・・200g
ごま油・・・50g
オイスターソース・・・200g
コンソメ・・・10g
塩・・・適量
こしょう・・・適量



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマンは千切りにする。
- ②米粉麺（稲香麺）をゆでておく。
- ③フライパンにごま油を引き、1の材料を炒め、ゆでた米粉麺（稲香麺）合わせ、オイスターソース、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

*稲香麺・・・JAくにびきで製造している米粉麺の商品名です。



米麺サラダ

(320kcal)



材料と分量(4人分)

米麺・・・・・・・・・・60g
季節の野菜・・計200g
えび・・・・・・・・・・4尾



【タレ】

溶き辛子・・・・小さじ1
酢・・・・大さじ1.5
醤油・・・・大さじ1.5
砂糖・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・大さじ1/2



提供：島根県 宮内 玲子さん



作り方

米麺は茹でた後、ザルに上げ、流水でもみ洗いをして水気を切り、ごま油をまぶす。

野菜をせん切りにして水に放し、ザルにあげる。えびは背ワタを取り、鍋に入れて酒蒸しをして殻をむき、半分に切る。

米麺、野菜を混ぜ、器に盛り、エビを飾りタレをかける。



料理のポイント

米麺が固まらないようにごま油をまぶしますが、風味もつくのでおいしく食べられます。野菜はお好みですが、水菜等はシャリシャリとして、歯ごたえが米麺とピッタリです。



ワラビとキノコ、ベーコンの和風米粉生パスタ



料理：岡山県岡山市 レストラン ア・ラ・メゾン



料理のポイント

水菜、かつお節、切のりなどをトッピングすると、見た目もきれいな上、より美味しく召し上がれます。



材料と分量（2人分）

米粉生パスタ・・・・・・・・・・220g
ワラビ（山菜）・・・・・・・・・・80g
ベーコン・・・・・・・・・・40g
キノコ・・・・・・・・・・80g
（エリンギ、シメジ、まいたけ等）
にんにく（みじん切り）・・約5g
たかの爪・・・・・・・・・・1本
和風麺つゆ・・・・・・・・・・約100cc
オリーブオイル・・・・・・・・少々



作り方

にんにくのみじん切りとたかの爪をオリーブオイルと一緒に火にかけ、味、香りを移す。

にキノコ、ベーコンを入れにんにくが焦げないように炒め、ワラビ、和風麺つゆをいれ軽く煮る。

米粉生パスタを2分位湯がき、のソースの中に入れ、軽く煮る。味を調える。（湯がき汁などで濃度調整。）

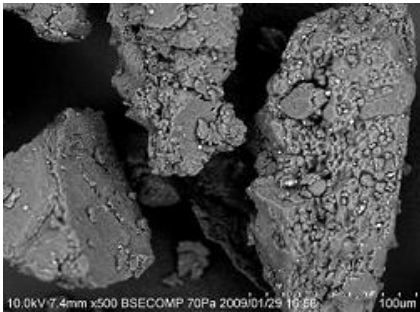
盛り付ける。

*米粉生パスタ・・・プチ・メゾンで販売しているパスタです。
プチ・メゾンは、中国四国農政局HPの「中国四国米粉食品販売店名簿」の中にあります。

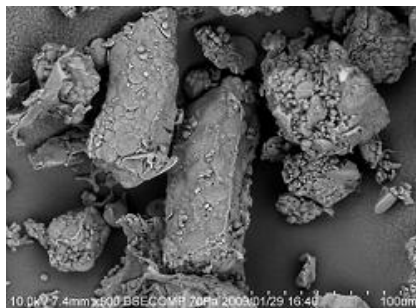
中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会

各粉の粒度の大きさは？(上新粉・小麦粉・微細粒粉米粉)

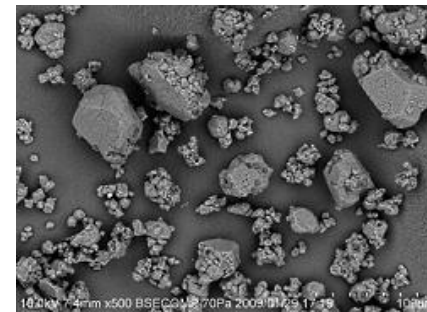
写真資料：(独)近畿中国四国農業研究センター米品質研究近中四サブチーム 荒木 悦子氏



上新粉(平均粒度100～150ミクロン)



小麦粉(平均粒度70～80ミクロン)



微細粒粉米粉(平均粒度50～60ミクロン)
(メーカーによっては、グルテンと同程度の30～40ミクロン)

(注)粒度については、地域・製粉(粉碎)機等によって相違があります。

米粉と米粉商品の相性は？(加工適性)

① 米粉パン、ピザ等に向く米粉(グルテンを加えたミックス粉)

- ・製粉工程でダメージを受けない粉(でんぶん損傷)
- ・一定の粒度(製粉機械の種類=气流粉碎、スタンプミル、水挽粉碎、高速粉碎)
- ・もち米は不向き(焼成後直ぐ凹む。) 中アミロース米
- ・米の銘柄、年産、玄米品質の良否の影響が少ない。



② 米粉ケーキ等の調理用に向く米粉(ケーキ、クッキー、ホワイトソース、たこ焼等)

- 小麦粉の用途と同様な食品に使用ができる。
- ・米粉のみでグルテンは加えない。粉の粒度は微細粉が良い。
- ケーキ等のフワフワ感(卵やバター等で出す。

【調理用米粉とは】

米粉のみ

- ・製粉ダメージの影響小(でんぶん損傷)
- ・微細粒粉(荒いと舌触りが悪い。滑らかさが低い。)



③ だんご、柏餅等に向く米粉

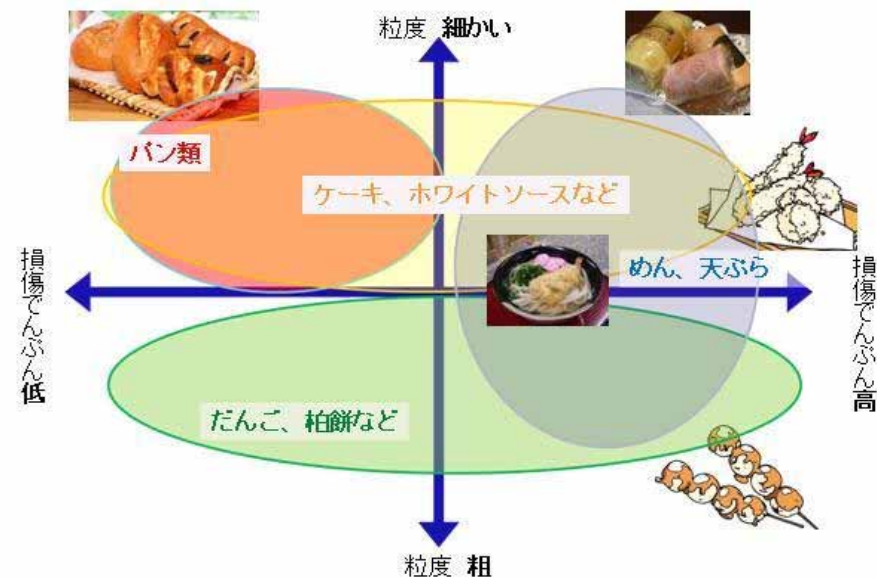
米粉のみ

- ・製粉ダメージの影響小(でんぶん損傷)
- ・一定の粒度(多少荒くても良い)
- ・だんごの場合、微細粒粉ではべたつくなど食感が落ちる等。



米粉特性と米粉商品の相性は？

資料：(財)日本穀物検定協会参与 萩田 敏氏



(注)めんについては、製造方法によって相性に相違があります。但し、粒度が細かいほど食感が良いとも言われています。



「米粉ホームページ」には、次のようなブラウザがあります。中国四国農政局HP「米粉相談窓口」から



米粉の新着情報について



米粉食品等をめぐる普及・推進事情について



米粉の特性について



米粉利用・生産製造連携計画等について



米粉等イベント情報について



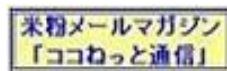
米粉食品販売店マップについて



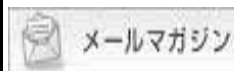
米粉食品販売店名簿について



米粉料理レシピについて



「ココねっと通信」バックナンバーについて



「ココねっと通信」会員登録登録方法簡単マニュアル
「ココねっと通信」等登録方法について



米粉協議会等入会方法について



米粉倶楽部について
(注)FOOD ACTION NIPPON推進パートナーの登録を行ってから、米粉倶楽部会員登録を行ってください。



FOOD ACTION NIPPON 推進パートナー及び米粉倶楽部募集案内登録簡単マニュアル



米粉相談窓口の開設等について

検索

http://www.maff.go.jp/chushi/syokuryou/kome/komeko/komeko_toiawase.html

〔メモ〕



中国四国米粉食品普及推進協議会

鳥取県米粉食品普及推進協議会

島根県米粉推進協議会

岡山県米粉食品普及推進協議会

広島県米粉利用推進連絡協議会

山口県米粉食品普及推進協議会

徳島県米粉食品普及推進協議会

かがわ農産物流通消費推進協議会

玄米粉・米粉利用推進部会

愛媛県米粉食品普及推進協議会

高知県米粉推進連絡会

お問い合わせ先

中国四国農政局生産部生産振興課

〒700-8532

岡山市北区下石井1-4-1

TEL: 086-224-4511 (代)

<http://www.maff.go.jp/chushi/syokuryou/kome/komeko/>

米粉で簡単Cooking!

検索

米粉で

簡単Cooking!



「米粉麺特別バージョン改訂版」(普及編)



みんなで食料自給率アップ!

