



米・米粉消費拡大推進プロジェクト

MAFF
農林水産省

日本の食を支えてくれる、お米。

お米から生まれた米粉が、新たな食の可能性を創造しています。

揚げ物

いつもより“サクサク”
米粉でヘルシー!



おいしい米粉料理を
たくさん作ろう!



パン

・スイーツ
もちもち・
ふわふわ
幸せ食感♡

こんなに / 米粉って、 可能性がいっぱい!

米粉レシピでおいしさゲット!



詳しくは

米粉タイムズ 🔍

洋食・中華

もちもちな美味しさ!
どろみづけにも!



おつまみ

サクサクでうま!
食べて満足◎

米粉（こめこ）とは？

米粉（こめこ）とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまではごはんとしての食べ方（粒食）が主流でしたが、最近パンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることに繋がります。米粉のことをもっと知りましょう。

輸入に頼る小麦に代えて

パンやクッキー、ケーキなどは小麦粉で作られていますが、この小麦粉はほとんど輸入に頼っています。これを米粉に代替することは、日本の農業を守ることに繋がります。



もちり感がありヘルシー

米粉には様々な特徴があります。まず、もちもちした食感があります。また、油の吸収率が低くさっぱりとしたヘルシーな食品です。小麦粉に比べると油の吸収率が低く、例えば、てんぷらを米粉で揚げるとサクサク感が長く続きます。
(油の吸収率=米粉21%、小麦粉38% ※鶏もも肉を揚げた時の衣の吸収率)

アレルギーの人も安心して

もう一つの大きな特徴はアレルギーの人も安心して食べられることです。小麦にはグルテンが多く含まれています。グルテンはアレルギー症状を起こしたり、欧米では自己免疫疾患のセリアック病の原因とされています。日本ではセリアック病は少ないのですが、小麦アレルギーの人は増えています。米粉にはグルテンが含まれていません。





外はかりっと、
中はもっちり



米粉と おいもの ファーブルトン *Far breton*

カヌレとプリンのいいとこ取りの
ようなお菓子。

材料 *material*

- 8個分 (7cmカップ)
- 全卵 1コ (55g)
 - 米粉 70g
 - バター 10g
 - レーズン 25g
 - 卵黄 1コ (20g)
 - 塩 1g
 - バニラペースト 5g
 - もしくはバニラエッセンス 数滴
 - 型にぬるバター 10g位
 - 型にぬる砂糖 10g位
 - 砂糖 50g
 - 牛乳 300g
 - さつまいも 200g
 - はちみつ 5g

作り方 *recipe*

- 1 型にバターをぬり、砂糖をぬる。
- 2 さつまいも2cm角位にカット。耐熱容器に入れ、キッチンペーパーに水をひたひたにしたものをさつまいもの上にのせる。ふんわりとラップをし、レンジ600Wで1分半、200Wで1分半で加熱。火が入っていないようなら更に加熱する。飾り用、14粒くらいを別にしておいておく。
- 3 牛乳を耐熱容器に入れ、レンジ800Wで2分半加熱する。温まっていないようなら更に加熱する。この時、沸騰しないよう気をつける。温まったら取り出し、バターを加え、まぜて溶かす。
- 4 ボールに全卵、卵黄を入れて泡立て器でよくまぜる。砂糖を加え、すりまぜる。
- 5 ④に米粉と塩を入れてまぜる。
- 6 ⑤に③を2~3回に分けて入れまぜる。こし器でこし、バニラを加える。
- 7 冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- 8 型に②のさつまいもとレーズンを入れる。⑦の生地を流す。
- 9 210℃に予熱したオーブンに入れ、40~50分位しっかり焼色がつくまで焼く。とり出して型からはずす。
- 10 焼き上がって粗熱がとれたら、飾り用にとっておいたさつまいもにはちみつを加えてよくまぜ、上へのせれば完成。



Memo

小さい子供がいるので、一緒に作れるように、火を使わず、混ぜるだけで出来る簡単な作り方になりました。料理もおうちにあるもので作りやすい配合にしました。今日も保育園児の子供と一緒に作りましたが、とても楽しそうに作っていました。ファーブルトンはお粥という意味があるので、そこをヒントに今回米粉で作りました。外はかりっと、中はもっちりとした食感でカヌレとプリンのいいとこ取りのようなお菓子です。米粉を使うことで、よリモっちり感が出ています。そこに子供の好きなほくほくのさつまいもを入れ、レーズンでアクセントを加えました。バナナやりんごなどお好きなフルーツで作っても良いですし、アイスやクリームチーズなども相性がいいので、一緒に食べるのもおすすめです。ご家庭で楽しみながらアレンジしていただけるお菓子になっています。

白!!黒!! グラデーション シフォン chiffon cake

米の恵みがたっぷり。



見た目もかわいい!

材料

material

ミニカップケーキ型6個分

〈白生地〉

卵黄	1コ(約20g)
上白糖	10g
糀甘酒	20g
米油	15g
米粉	30g
ベーキングパウダー	2g
卵白	1個(約30g)
上白糖	20g
粉砂糖	適量

〈黒生地〉

卵黄	1個(約20g)
上白糖	10g
糀甘酒	20g
米油	15g
米粉	20g
ベーキングパウダー	2g
ココアパウダー	10g
卵白	1個(約30g)
上白糖	20g

作り方 recipe

調理時間 約60分

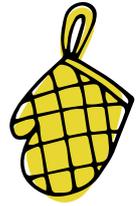
- 1 材料をすべて計量する。※卵白は冷蔵庫でよく冷やしておく。
※米粉、ベーキングパウダー、(黒生地はココアパウダー)を一緒にふるいにかけ
ておく。
～白生地と黒生地をそれぞれ作る～
- 2 ボウルに卵黄と砂糖を入れ、よく混ぜる。※白っぽくもったりするまで。
- 3 ②に甘酒、米油を入れ混ぜた後にふるいにかけた米粉、ベーキングパウダー、
(黒生地はココアパウダー)を加え混ぜ合わせる。
※卵黄生地ができれば冷蔵庫に入れておく。
- 4 ボウルに卵白を入れ、少し泡立てる。その後砂糖を加え、しっかりつのが立
つまで混ぜる (メレンゲの完成)。
- 5 卵黄生地にメレンゲを少しずつ加え、混ぜ合わせていく。
※メレンゲを潰さないように気を付ける。
- 6 カップケーキ型に白生地と黒生地を交互に入れ、空気を抜く。
※空気抜きは1回。
- 7 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。※表面が焦げ付きそうな場合は途中
でアルミホイルをかける。
- 8 焼けて粗熱がとれたら粉砂糖をかけて完成。

Memo

米粉スイーツなので米粉以外にも米油、糀甘酒といった米が原材料の食品を使用しました。
生地が白と黒のグラデーションになっており、見た目もかわいいスイーツです。
優しい甘さのケーキで粉砂糖の甘みが口の中で広がります。

米粉のりんごタルト *Tart*

カスタードの優しい口当たり。



材料 *material*

6個分

〈米粉タルト〉

米粉	_____	50g
粉糖	_____	25g
バター	_____	25g
冷水	_____	15g

〈米粉カスタード〉

A	卵黄	_____	1個分
	砂糖	_____	20g
	米粉	_____	15g

豆乳	_____	100cc
バター	_____	5g
りんご	_____	1/2個
グラニュー糖	_____	適量

作り方 *recipe*

- 1 タルト生地を作る。バターを1cm角に切る。フードプロセッサーに米粉と米糖とバターを入れて、スイッチを入れたり切ったりしてポロポロの状態にする。
- 2 ボウルに①を入れて冷水を加え、さっくり混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み冷蔵庫でやすませる。
- 3 カスタードを作る。耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。ラップをふわっとかけて500wのレンジで1分加熱して一度取り出し泡立て器でよく混ぜ、再びレンジで10秒加熱して混ぜ合わせを2~3回くり返しカスタードを作る。
- 4 ①の生地を2~3mmくらいの厚さにのばし、直径6cmのセルクルで6枚型抜きをする。
- 5 180℃で10分焼き、取り出してカスタードを絞り、その上に4等分にカットしたりんごをスライサーでスライスして、10枚のせ、バター(溶かして刷毛で塗る)とグラニュー糖をトッピングして、再び180℃のオーブンで20分焼く。りんごの皮とミントを添える。
※カスタードを作る時、レンジで加熱しすぎないように10秒ずつ刻んで加熱する。

Memo

タルトはカリッと軽い仕上がりに!カスタードはもちっと優しい口当たりになりました。1人で3枚ペロリと食べれます。

米粉の抹茶 クリームチーズ ブッセ

クリームチーズ &
黒豆がブッセを
引き立てます。



材料

material

6個分

米粉	40g
卵白	1個分
卵黄	1個分
グラニュー糖	30g
ホイップクリーム	200ml
クリームチーズ	40g
抹茶パウダー	大さじ1程度
黒豆	30g
粉糖	大さじ1程度
砂糖	10g



作り方

recipe

- 1 卵白にグラニュー糖20gを3回に分けて入れ、ハンドミキサーで泡立てツノがピンと立つくらいのメレンゲをつくる。
- 2 別のボウルに卵黄とグラニュー糖10gを入れ、ハンドミキサーで白っぽくもったりするまで泡立てる。
- 3 ①に②を入れゴムベラで大きく2回サックリと混ぜる。
- 4 ③に米粉を入れゴムベラで粉がなじむまで切るように混ぜる。
- 5 ④の生地を絞り袋に入れ、鉄板の上にオーブンシートを敷き5cm程度の丸型に絞る。(10~12個できます)
- 6 生地に茶こしで粉糖を2回振りかける
- 7 170℃に予熱したオーブンで13分焼く

〈抹茶クリームチーズ〉

- 1 ホイップクリームと砂糖10g、抹茶パウダーを合わせピンとつのが立つまで泡立てる。
- 2 クリームチーズは常温にもどしておき、ヘラである程度なめらかにしておく。
- 3 ①の泡立てたホイップクリームのうち90gを取り、②となじむまで混ぜる。
- 4 ③に黒豆を混ぜる。

〈盛りつけ〉

ブッセに抹茶クリームチーズをはさみ、上から粉糖を振りかけ完成。

Memo

中身を抹茶クリームチーズ&黒豆とココのある味にしたことで、米粉のブッセの軽い食感をより引き立てる組み合わせになっています!