



食料自給率のアップ、地産地消で地域活性化！

米粉レシピ

*

米粉を使った手作り作品、全40品をご紹介します

原村水田農業推進協議会

米粉料理の試食会にて



米粉を使いましょう！

米粉は、日本人の食生活の変化によりお米の消費量が年々減少し続ける中であって、食料自給率アップの救世主として期待されています。

原村では昨年から米粉用米の生産に取り組み、今年になって「原村産あきたこまちの米粉」が商品化され販売されています。外国産が主流の小麦粉に比べて地元の農家で生産された米粉は安心・安全に使用することができます。原村産の米粉を地域で消費する「地産地消」に取り組むことは、地域の活性化と地域への愛着につながります。

地域の特産品として米粉用米の生産を拡大するには米粉の消費量も増加する必要があります。まだまだ知られていない米粉の魅力や利用方法を普及させることにより米粉の消費拡大を図るため、このレシピ集を作成しました。

このレシピ集の米粉の利用方法は一例に過ぎません。皆さんも創意と工夫で新しい米粉料理にチャレンジしてみませんか？そこからできた自慢の一品のレシピを是非ご提供ください。今後の普及活動で使用させていただき多くの人に広めたいと考えています。

米粉は小麦粉と比較して良質なたんぱく質を含み、油の吸収率が低くヘルシーで、調理方法によりしっとり・さっくり・もちもち・カリッと新たな食感を楽しめます。

これまで小麦粉を利用していた多くの料理も「米粉」で代用することができます。パンやケーキ、いろいろな食材と組み合わせで調理することができる「米粉」を大いに使いましょう。

米粉の種類



微細米粉(米粉 100%)

ケーキやおかし、料理の際に小麦粉の代わりとしても使うことができます。

※ 油で揚げなお菓子などを作るときは、生地が破裂して油が飛び散り、やけどをする危険がありますので、《微細米粉 100g に対しベーキングパウダー 3g 以上と砂糖 10g 以上の両方を必ず入れてください》



パン用米粉(米粉 80%、小麦グルテン 20%)

パン以外にも小麦粉・微細米粉の代わりとして料理に使用することもできます。

※小麦アレルギーの方はお召し上がりにならないでください。

米粉の入手方法

1. 購入

「原村産あきたこまちの米粉」は平成 22 年 2 月末現在、下記の店舗で販売されています。

J A 信州諏訪 A コープ原村店、(株)高山製粉(諏訪市)

※今後、販売店舗は増えていく予定です。

2. 製粉

ご家庭の保有米を製粉業者に持ち込むことにより米粉にすることができます。(最低 10kg 以上、最低料金 3,000 円 / 回)

白米 10kg から 100kg 150 円 / kg 100kg 以上 120 円 / kg

玄米 10kg から 100kg 170 円 / kg 100kg 以上 140 円 / kg

※パン用は米粉と 8 : 2 の割合で小麦グルテンを加えます。(別途料金がかかります)

※製粉時の熱などの影響により約 7% 程度、重量が減少します。

製粉をされる方は事前に連絡をお願いします。

持ち込み、お問い合わせ先 (株)高山製粉 諏訪市中洲神宮寺 465-3 Tel52-1245

もくじ

1. パセリ入りシフォンケーキ	3
2. ちぢみ風おやき	
3. パセリ色のケーキ	4
4. 黒ゴマきな粉のクッキー	
5. はちみつカステラ	5
6. セルリー入りパウンドケーキ	
7. 高野豆腐のから揚げ	6
8. 芋ようかん	
9. ドライマト入りパン	7
10. ココア蒸しパン	
11. セルリー入り米粉クッキー	8
12. シュークリーム	
13. バイクドチーズケーキ	9
14. チョコクッキー	
15. リんごのパウンドケーキ	10
16. 米粉パン	
17. くるみとオレンジピールのケーキ	11
18. ソーセージとくるみ入りブレッド	
19. 蒸しパン	12
20. たこ焼き	
21. いちご蒸しパン	13
22. 米粉のアマンディエーヌ	
23. リんごケーキ	14
24. きな粉入りくるみクッキー	
25. おからココアケーキ	15
26. 豆乳蒸しパン	
27. かぼちゃパン	16
28. 米粉ワッフル	
29. 米粉のミニ食パン	17
30. 米粉バナナケーキ	
31. 五穀パン	18
32. じゃがいものニョッキと豆乳ホワイトソース	
33. 花巻き	19
34. くるみアンパン	
35. 米粉の緑茶入りごま団子	20
36. 米粉シチュー	
37. 米粉ロールサンド	21
38. さっぱりグラタン	
39. 豚ひき肉ときのこの中華風蒸し団子	22
40. チョコレートクリームパフェ	

1. パセリ入りシフォンケーキ

JA 信州諏訪女性部原村ブロック



【材料】(1個分)

米粉(微細粉)・・・130g
卵黄・・・6個分
牛乳・・・120cc
パセリ・・・50g
サラダ油・・・90cc(オリーブオイルも可)

[メレンゲ]

卵白・・・6～7個分
グラニュー糖・・・110g

【作り方】

1. 卵を卵黄と卵白に分ける

[卵白生地(メレンゲ)]

2. 卵白にグラニュー糖の1/3の量を加え、ハンドミキサーの「強」で泡立てる
3. 表面に1cm位の泡が立ってきたらグラニュー糖の残っている量の半分を加え引き続きしっかり泡立てる
4. 角がピンと立ってきたら、残りのグラニュー糖を加え更に泡立て、ボウルを逆さにしても卵白が落ちない状態まで泡立てる

[卵黄生地]

5. 卵黄を泡だて器でよくほぐす
6. 牛乳を少しづつ加えながら、よく混ぜる
7. サラダ油(オリーブオイル)も同様に加えながら、少し白っぽくなるまで混ぜる
8. パセリのみじん切りと米粉を加え混ぜる
9. 卵黄生地の中にメレンゲの1/3を加え混ぜる
10. 残りの半分を加え、さらに混ぜる
11. 最後に残ったメレンゲを入れ、白い部分が残っていない位に混ぜる
12. 型の中に生地を流れ入れ、トントンと5～6軽く落として空気を抜く
13. ゴムベラで表面の生地を型の側面に塗りつける
14. 180℃のオーブンで30分位焼く
15. ひっくり返して冷まし、冷めてから型から出して切り分ける

2. ちぢみ風おやき

JA 信州諏訪女性部原村ブロック



【材料】(約2枚分)

米粉(微細粉)・・・150g
細ねぎ・・・50g
干しえび・・・30g
ハム・・・4枚
長芋・・・100g～120g
白だし汁・・・250cc
ごま油・・・適量

【作り方】

[下ごしらえ]

細ねぎは小口切りに、干しえびは水につけて戻しみじん切りにしておく
ハムは5mm各に切り、長芋はすりおろしておく

1. ボウルに米粉、白だし汁(だし1:水9)、長芋のすりおろしたものを入れ練り混ぜる
2. なめらかになったら干しえび、ハム、細ねぎを入れて混ぜる
3. フライパンにごま油を適量入れ、2を流し入れて両面を焼き、途中で少量のごま油を回しかける
4. 焼けたら食べやすい大きさに切り、器に盛る

3. パセリ色のケーキ

JA 信州諏訪女性部原村ブロック



【材料】(直径18cmのリング型)

米粉(微細粉)・・・125g
パセリの葉・・・50g
砂糖・・・80g
卵・・・2個
ベーキングパウダー・・・小さじ2
溶かしバター・・・大さじ3
飾り砂糖・・・卵白1個分、粉砂糖50g

【作り方】

1. パセリの葉はフードプロセッサーに入れて細かくしておく
2. 1に他の材料を入れて廻し混ぜ合わせる
3. 型にバター(分量外)を塗り2を流し入れる
4. 180度のオーブンで20分位焼く
5. 卵白を泡立て砂糖を入れて混ぜ、ケーキが焼きあがったら熱いうちに飾る

4. 黒ゴマきな粉のクッキー

JA 信州諏訪女性部原村ブロック



【材料】(60個)

米粉(微細粉)・・・150g
黒ゴマきな粉・・・50g
卵・・・3個
牛乳・・・大さじ2
油(ごま油、サラダ油等)・・・大さじ2
砂糖・・・80g

【作り方】

1. ボールに卵を割り入れ、泡立て器でよく泡立てる
2. 1の中に砂糖を3回くらいに分けて入れる
3. 牛乳、油を入れてよく混ぜる
4. 3の中に粉類をふるい入れ、さっくりと混ぜる
5. 絞り袋に入れて鉄板に絞り出す
6. 180℃のオーブンで15～20分位焼く

5. はちみつカステラ

JA 信州諏訪女性部原村ブロック



【材料】(18cm 丸型 1 台分)

米粉(微細粉)・・・90g
ベーキングパウダー・・・小さじ 1/2
溶き卵・・・4 個分
砂糖・・・80g
はちみつ・・・20g
みりん・・・大さじ 1

【作り方】

1. ボウルに溶き卵、砂糖、はちみつを入れ、ハンドミキサーでもったりするまで(6～7分)泡立てる
2. 1にみりんを加えて 30 秒泡立て、米粉とベーキングパウダーをふるい合わせて加え、ゴムベラで切るように混ぜる
3. 紙を敷いた型に 2 を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約 5 分焼き、170℃にして 30 分～35 分焼く。竹串を刺し、何も付かなければ OK
4. 3 に固く絞ったぬれ布巾をかけ、あら熱を取る

6. セルリー入りパウンドケーキ

農村生活マイスター協会原村ブロック



【材料】(ケーキ型 1 個分)

米粉(微細粉)・・・125g
セルリーの葉・・・50g
砂糖・・・80g
卵・・・2 個
ベーキングパウダー・・・小さじ 2
無塩バター・・・大さじ 3
セルリーの茎を砂糖で煮たもの・・・1 本

【作り方】

1. セルリーの葉をフードプロセッサーで細かくする
2. 1に他の材料を入れて、よく混ぜる
3. 型に流し入れ、砂糖で煮たセルリーの茎を上のにのせ 180 度のオーブンで 20 分くらい焼く

7. 高野豆腐のから揚げ

農村生活マイスター協会原村ブロック



【材料】(2人分)

米粉(微細粉)・・・適量
高野豆腐・・・1個
だし汁・・・大さじ2
揚げ油・・・適量

【作り方】

1. 高野豆腐を水に戻す
2. 1をしっかりしぼる
3. 2をスティック状に切る
4. だし汁を含ませる
5. 米粉をよくまぶして油で揚げる

memo

・お好みで塩を振りかけてもよい

8. 芋ようかん

いきいき原村農業塾



【材料】(12cm×14cm 流し箱 1箱分)

米粉(微細粉)・・・50g
さつまいも(又は紫いも)・・・400g
片栗粉・・・大さじ1
砂糖・・・30～50g
塩・・・ひとつまみ
お湯・・・大さじ2

【作り方】

1. 芋は厚く皮をむきたっぷりの水でゆでる
2. やわらかくなったらゆで汁を捨てて新しい湯に取る
3. 熱いうちに取り出したさつまいもを潰し裏ごしにかける
4. 砂糖・塩を入れて混ぜ、あんを作る
5. 2に米粉と片栗粉を混ぜて加え、流し箱に入れて形を整えてから約45分蒸す
6. 取り出してあら熱がとれてから切り分ける

memo

・木綿糸で切るとききれいに切れる

・5で丸めてカップケーキ型に入れてもよい

9. ドライトマト入りパン

いきいき原村農業塾



【材料】(20cm 6本分)

米粉(パン用)・・・800g
 ドライイースト・・・6g
 砂糖・・・25g
 塩・・・5g
 バター・・・15g
 卵・・・1個
 ドライトマト・・・90g

【作り方】

1. 卵は 210ml～240ml の水に溶かしておく
2. ボールに米粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ1を加えて混ぜ、よくこねる
3. なめらかになってきたらバターを少しずつ加え、次にカットしたトマトを混ぜてこねる
4. 生地を丸めてバターを塗ったボールに入れラップをする
5. 2倍くらいに膨らむまで発酵させる(約 40 分くらい)
6. 生地を出し軽く押してガス抜きをし、手早くスケッパーで6分割に。表面がなめらかになるよう丸める
7. ぬれ布巾をかけ約 15 分休ませる
8. 生地を手のひらでつぶし、20cm×10cm 位の楕円形にして手前からクルクルと巻く
9. オーブンシートを敷いた天板に間隔をおいて巻き終わりを下に並べる
10. ぬれ布巾をかけ 30 分発酵させた後、200 度でおよそ 20 分焼く

10. ココア蒸しパン

いきいき原村農業塾



【材料】(18cm 型 1個分)

[蒸しパン生地]
 米粉(微細粉)・・・75g
 ベーキングパウダー・・・小さじ 1
 卵・・・1個
 砂糖・・・55g
 サラダオイル・・・40cc
 牛乳・・・45cc
 ミルクココア・・・大さじ 3
 むきぐるみ・・・適量

[米粉カスタードクリーム]
 米粉(微細粉)・・・14g
 牛乳・・・100cc
 グラニュー糖・・・25g
 卵黄・・・30g
 バター・・・5g
 バニラエッセンス・・・少々

【作り方】

1. ボウルに卵黄、砂糖、サラダオイル、牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜる
2. 米粉、ミルクココア、ベーキングパウダーを混ぜ、1のボウルに3回に分けて加えよく混ぜる
3. 卵白を角が立つくらいよく泡立てる
4. 2のボウルに3の卵白を加え、泡をつぶさないように、ゴムベラで切るように混ぜる
5. 容器の底に半分の量を流し込み、その上にカスタードクリームを載せ、更に1の生地を入れてその上にくるみをちらす
6. 湯気の上だった蒸し器に入れ 15 分位蒸し、竹串を刺して何もつかなければ出来上がり

[カスタードクリーム]

1. 鍋にバターを入れて少し溶かし、牛乳、グラニュー糖、卵黄を入れてよく混ぜる
2. 米粉を加えて、弱火でなめらかになるまで混ぜる

11. セルリー入り米粉クッキー

いきいき原村農業塾



【材料】(400g 分)

米粉(微細粉)・・・200g
セルリーの葉・・・50g
砂糖・・・100g
卵・・・1個
無塩バター・・・66g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
牛乳・・・大さじ5
重曹・・・小さじ0.6

【作り方】

1. セルリーの葉をミジン切りにして、卵・砂糖・バター・牛乳を入れ混ぜる
2. 重曹を少量の水で溶き、1に入れて混ぜる
3. 2に米粉とベーキングパウダーを混ぜたものを入れて、こねないように混ぜる
4. 絞り袋に入れて天板に絞り、180℃のオーブンで10分から12分焼く

memo

・セルリーの葉をルパーブに代えてもよい

12. シュークリーム

トンガリコーン



【材料】(12個分)

[生地]
米粉(微細粉・パン用どちらでも可)・・・70g
バター・・・60g
水・・・100ml
ベーキングパウダー・・・小さじ1
卵・・・2～4個

[カスタードクリーム]
米粉(微細粉・パン用どちらでも可)・・・大さじ4
卵・・・4個
砂糖・・・120g
無塩バター・・・20g(溶かしておく)
牛乳・・・400cc
バニラエッセンス・・・少々

【作り方】

[生地]

1. バターと水を鍋に入れ加熱する
2. ベーキングパウダーと米粉を合わせてふったものを加えて、よく練る
3. 火を止め、ときほぐした卵を少しずつ加えながらさらに練り、ゆっくりリボン状に落ちる位の固さにする
4. 3を絞り袋かしっかりしたビニール袋に入れ片方の角を1cm切る
5. クッキングシートを敷いた天板に直径3cm位ずつ絞り出す。膨らむので4cmほど間隔をあける
6. 5を190度のオーブンで33分～35分焼く
7. 焼きあがったら、網の上で冷ましてクリームを入れるための切れ目を入れておく

[カスタードクリーム]

1. 材料を鍋に入れてよくかき混ぜ、米粉を溶かしておく
2. 1を弱火にかけて、かき混ぜながらとろみがつくまで練り上げていく

13. バイクドチーズケーキ

ふゆの会



【材料】(1台分)

米粉(微細粉・パン用どちらでも可)・・・50g
 クリームチーズ・・・200g
 グラニュー糖・・・70g
 牛乳・・・100cc
 卵・・・2個
 生クリーム・・・200cc
 レモン汁・・・大さじ1

【作り方】

[下ごしらえ]

クリームチーズは、室温に置いて柔らかくしておく。焼き型にバターを塗り、オーブンシートを張っておく

1. ミキサーにクリームチーズと牛乳と砂糖を入れ混ぜる
2. 卵を入れて、しっかり混ぜる
3. 米粉を加え、粉っぽさが残らない程度まで混ぜる
4. 生クリームとレモン汁を加えて混ぜる
5. 用意した型に流しいれて 180 度のオーブンで約 50 分で焼く

memo

- ・ 焼き上がりは竹串を刺して何もついていなければよい
- ・ しっかり冷めて中央が沈み込んだら型から抜く

14. チョコクッキー

ふゆの会



【材料】(30個分)

板チョコ・・・1枚(70g)
 砂糖・・・50g
 粉砂糖・・・適量
 サラダ油・・・60g
 卵(Lサイズ)・・・1個

[A]

米粉(微細粉)・・・130g
 ココアパウダー(無糖)・・・20g
 ベーキングパウダー・・・小さじ1

【作り方】

1. A の材料を合わせてふるっておく
2. 板チョコを電子レンジで1分間加熱して溶かす
3. 2にサラダ油、砂糖、溶き卵を順に加えゴムベラでよく混ぜ合わせる
4. 3に1を加え、さっくり切るように混ぜる
5. 4を30等分して小さく丸める
6. 器に粉砂糖を入れ、丸めた生地を転がすようにしてまぶす
7. クッキングシートを敷いた天板に、間隔をあけて並べ、180度のオーブンで15～20分焼く

15. りんごのパウンドケーキ

早川ペンション



【材料】(20cm×7cmの型)

紅玉りんご・・・1と1/2個
ラム酒・・・25cc
卵・・・2個
砂糖・・・90g
バター・・・50g
マーガリン・・・50g

[A]

米粉(微細粉)・・・125g
ベーキングパウダー・・・小さじ1と1/2

[B]

水・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
ラム酒・・・大さじ2/3

【作り方】

1. りんごの赤いところを少し残し、2ミリほどのイチョウ切りにしてラム酒をかける
2. バターとマーガリンは湯せんをする
3. 卵をほぐし、砂糖を入れよく混ぜる。ふるったAを少しずつへラで混ぜ、溶かしバターとマーガリンも加える
4. 1のりんごを混ぜ、型に入れる。160℃で50分焼く
5. 焼きたての表面に混ぜたBをハケで塗る

16. 米粉パン

ペンション森の家



【材料】(15個分)

米粉(パン用)・・・400g
上白糖・・・80g
バター・・・40g
全卵・・・40g
脱脂粉乳・・・8g
食塩・・・4g
ドライイースト・・・12g
水・・・280g

【作り方】

1. 油脂以外の材料をボウルに入れ、よく捏ねる
2. 油脂を添加して生地がなめらかになるまで良く捏ねてなめらかになったら生地をたたきつける
3. 生地を丸め10分前後(冬季は30分前後)一次発酵を取る
4. 70g程度に生地を分割し丸める
5. 丸めた生地を10分前後(冬季は20分前後)二次発酵をとる
6. 好きな形にして湿度75%、温度40℃で30分程度発酵する
7. オーブン180℃で約12分焼き上げる

参考：関東農政局ホームページ掲載レシピ

17. クルミとオレンジピールのケーキ

ペンションラディッシュガーデン



【材料】(1個分)

米粉(微細粉)・・・150g
 ベーキングパウダー・・・2g
 シナモン・・・3g
 ジンジャー・・・1g
 バター・・・120g
 卵・・・3個
 砂糖・・・75g
 きざみクルミ・・・50g
 きざみオレンジピール・・・40g
 バニラエッセンス・・・適量

【作り方】

1. 米粉、ベーキングパウダー、シナモン、ジンジャーをふるいにかけて混ぜる
2. 室温で柔らかくしたバターを泡立て器で混ぜ、クリーム状になったら砂糖を加える
3. 2を白っぽく軽い感じになるまでよく混ぜる
4. ときほぐした卵を数回に分けて加え、さらに良く混ぜる
5. 4に1の粉をふるい入れ、クルミとオレンジピールを加え底からよく混ぜる
6. バニラエッセンスを1、2滴加えてよく混ぜ、型に入れて180℃のオーブンで35～40分焼く

18. ソーセージとクルミ入りブレッド

ペンションラディッシュガーデン



【材料】(1個分)

[パン]
 米粉(パン用)・・・250g
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 無塩バター・・・100g
 砂糖・・・4g
 塩・・・小さじ1/2
 卵・・・2個
 牛乳・・・120cc

長ネギ・・・1/3本
 ソーセージ・・・6本
 くるみ・・・50g
 黒ごま・・・大さじ2

【作り方】

1. パンの材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる
2. 1にみじん切りにした長ネギと輪切りにしたソーセージを加える
3. 大きめに切ったくるみと黒ごま大さじ1.5を入れざっくり混ぜる
4. 油を塗った型に3を入れ、残りの黒ごまをふり180℃のオーブンで1時間焼く

19. 蒸しパン

はらむら悠生寮



【材料】(8 個分)

米粉(パン用)・・・1 カップ
砂糖・・・70g
牛乳・・・150cc
重曹・・・小さじ 1/2
ベーキングパウダー・・・小さじ 1

【作り方】

1. 材料を全部混ぜて蒸すだけ

20. たこ焼き

米っ子の会



【材料】(5 人分)

キャベツ・・・200g
天かす・・・3/4 カップ
卵・・・4 個
ゆでタコ(味付きでないもの)・・・適量
ソース・・・適量
マヨネーズ・・・適量
青のり・・・適量
削り節・・・適量

[タネ]

米粉(パン用)・・・100g
だし汁・・・200cc
長芋・・・140g

【作り方】

1. ボールに米粉を入れ、泡立て器で底をこすらせるようにしながらだし汁で溶きのばす
2. なめらかになったらすりおろした長芋を加えさらに混ぜ、30分～1 時間ねかせる
3. 卵、みじん切りにしたキャベツ、天かすを入れてよく混ぜる
4. たこ焼き器に作ったタネを流し込み、切ったゆでタコを入れて丸くなるようにひっくり返しながら焼く
5. 焼きあがったたこ焼きにお好みでソース、マヨネーズ、青のり、削り節をかける

21. いちご蒸しパン

米っ子の会



【材料】(5 個分)

[A]

米粉(パン用)・・・大さじ 3
 ホットケーキミックス・・・大さじ 6
 砂糖・・・大さじ 2

 牛乳・・・大さじ 2
 プレーンヨーグルト・・・大さじ 3
 いちご・・・中 5 個
 サラダ油・・・小さじ 1/2

【作り方】

1. ビニール袋に A を入れ振って混ぜ合わせる
2. 残りの材料を入れ、いちごを手で潰しながら混ぜ合わせる
3. ビニール袋の角を切って耐熱容器に入れたカップに 2/3 の高さまで流し入れる
4. レンジで加熱する(500W で 2~2 分 30 秒)

22. 米粉のアマンディータ

米っ子の会



【材料】(6cm のタルトレット型 9 個分)

[生地]

米粉(パン用)・・・200g
 バター・・・100g
 砂糖・・・80g
 卵黄・・・1 個分
 塩・・・1 つまみ

[アーモンドクリーム]

米粉(パン用)・・・10g
 バター・・・60g
 砂糖・・・50g
 卵・・・1 個
 アーモンドパウダー・・・60g
 コアントロー・・・大さじ 1
 レモン汁・・・大さじ 1
 オレンジピール・・・15g
 粉砂糖・・・少々

【作り方】

[生地作り]

1. バターをボウルに入れて泡立て器でクリーム状にする
2. 砂糖を 3 回くらいに分けて加え、塩も加えてよく混ぜる
3. 卵黄を加えて混ぜる
4. 3 に米粉をふるい入れ、泡立て器で混ぜる
5. ぼろぼろの状態になったらポリ袋に入れ、軽くのして冷蔵庫で約 15 分冷やす
6. ポリ袋を切って生地を崩し、再びポリ袋の上から平均的にのす。そのまま一晩冷蔵庫で休ませる
7. 6 を 2mm の厚さにのして、型より一回り大きく抜いて型に張り付け、底に竹串で穴を開け冷蔵庫で冷やす

[アーモンドクリーム]

8. バターをボウルに入れ泡立て器でクリーム状にする
9. 砂糖を 2 回くらいに分けて混ぜる
10. 卵の半量を混ぜ、アーモンドパウダーを加え残りの卵も加えて混ぜる
11. コアントロー、レモン汁、オレンジピールのみじん切りを加え混ぜ合わせる
12. 米粉を加えてなめらかに混ぜる
13. 生地にアーモンドクリームを絞り入れる
14. 180℃のオーブンで約 20 分焼き、冷めたら粉砂糖をふりかける

23. りんごケーキ

米っ子の会



【材料】(6人分)

米粉(パン用)・・・40g
 砂糖・・・120g
 バター・・・100g
 薄力粉・・・110g
 卵・・・3個
 りんご・・・1個
 レモン汁・・・大さじ1
 バニラエッセンス・・・少々
 砂糖・・・適量

【作り方】

1. りんごは皮付きのまま半月切りを飾り用として12枚とり、残りは皮をむき小さいちょう切りにする
2. ボウルに卵3個を割り入れ、砂糖を加え5分ほどハンドミキサーで泡立てる
3. 薄力粉と米粉をふるって、溶かしバター、レモン汁、バニラエッセンスとともに2に2～3回に分けて入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる
4. 1の皮をむいていちょう切りにしたりんごを3に混ぜる
5. ケーキ型の内側にバターを塗るか、ケーキ用シートを敷き4を流し入れる
6. 5の上に1の皮付きで半月切りにしたりんごを丸く飾っていく
7. 170℃で温めておいたオーブンで約40分焼く。竹串を刺してついてこなければ完成
8. 型から出し、少し温かみが残る程度に冷ましたら砂糖を全体にふりかける

参考：中国四国米粉食品普及推進協議会ホームページ掲載レシピ

24. きな粉入りくるみクッキー

米っ子の会



【材料】(約30枚)

米粉(パン用)・・・150g
 くるみ・・・20g
 オートミール・・・20g
 きな粉・・・20g
 ベーキングパウダー・・・小さじ1/4

[A]

無調整豆乳・・・50ml
 菜種油・・・大さじ3
 メープルシロップ・・・大さじ3
 塩・・・小さじ1/4

【作り方】

1. くるみは予熱なしで120度のオーブンで約10分焼き、天板の上で冷まし粗みじんにする
2. オートミール、米粉、きな粉、ベーキングパウダーと1のくるみをボウルに入れて混ぜる
3. Aを別の容器で混ぜ合わせ、2に加えて生地をまとめる
4. 生地を厚さ3mmくらいにのばして好きな形に切る
5. 150℃にあたためたオーブンで約30分焼く

memo

- ・3で生地がまとまりにくいときは豆乳(分量外)を加えて調整

25. おからココアケーキ

米っ子の会



【材料】(8cm×14cmのパウンド型 1 台分)

米粉(微細粉)・・・100g
 おから・・・100g
 ココアパウダー・・・15g
 キャロブパウダー・・・15g
 ベーキングパウダー・・・小さじ 2
 ラム漬けレーズン・・・大さじ 3

[A]

豆乳・・・160ml
 菜種油・・・40ml
 メープルシロップ・・・60ml
 塩・・・小さじ 1/3

【作り方】

1. おからは天板に広げて 120 度に温めたオーブンで 8 分ほど焼く
2. 米粉、おから、ココアパウダー、ベーキングパウダー、キャロブパウダーを合わせてふるいにかけボウルにとる
3. 別のボウルに A を入れ、泡立て器でよく混ぜる
4. 2 に 3 とレーズンを加え、木べらでさっくりと混ぜ合わせる
5. クッキングシートを敷いた型に 4 を流し入れ、160℃に温めたオーブンで 40 分ほど焼く

参考：『アトピーにも安心 100% 米粉のパン & お菓子』
 (家の光協会)

26. 豆乳蒸しパン

米っ子の会



【材料】(30 個分)

[A]

米粉(パン用)・・・100g
 ベーキングパウダー・・・小さじ 2/3

[B]

豆乳・・・150g
 塩・・・ひとつまみ
 てんさい糖・・・大さじ 1 と 1/2

【作り方】

1. A をふるって合わせる
2. ボウルに B を入れて混ぜる
3. 1 に A を入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる
4. クッキングシートを敷いた蒸し器に流して中火で 20 分蒸す

27. かぼちゃパン

米っ子の会



【材料】(6 個分)

米粉(パン用)・・・150g
かぼちゃ・・・60g
ドライイースト・・・3g
砂糖・・・10g
塩・・・小さじ 1/2
卵黄・・・1/2 個
水・・・95g
無塩バター・・・5g
とき卵・・・適量

【作り方】

1. かぼちゃは種と綿を取り除き、皮付きのままラップフィルムで包んで、電子レンジ(500W)に 2～2 分半かける。熱いうちにボウルに移してフォークで粗くつぶし、あら熱をとって 60g 用意する
2. ボウルにきび砂糖、塩、卵黄と 1 のかぼちゃを入れ、分量の水を加えてよく溶き混ぜる。米粉とイーストを順に加えて手でなじませながら混ぜ、ひとかたまりにまとめる
3. 2 の生地をフードプロセッサーに入れ、途中上下を返ししながら 1 分間ほどこねる。この時生地が一つにまとまらないようなら、水小さじ 1/2～1 を加える
4. 生地を引っ張ってみて、つながるようになってきたら手でバターを混ぜ込み、フードプロセッサーに戻す
5. さらに、途中で上下を返ししながら 1 分間ほどこねる。ツヤが出てきて、手で広げるときれいに伸びるようになってきたらこね上がり
6. ひとまとめにして 6 個に分割し、表面がなめらかになるように丸め、とじ目は指先でつまんで合わせる
7. 天板にオーブンペーパーを敷き、6 を手のひらで平らに押しつぶして並べ、表面に 3 本の放射状の切り目を入れる。ラップフィルムをかけ、35～37℃くらいの温かいところで 40 分ほど発酵させる
8. 生地が約 2 倍の大きさに膨らんだら、ラップフィルムをはずし、表面に溶き卵をぬって、200℃のオーブンで 15 分ほど焼く
9. 焼きあがったらケーキクーラーなどに移し、余分な水分を飛ばして冷ます

参考：『もっちり、しっとり米粉パン』(文化出版局)

28. 米粉ワッフル

米っ子の会



【材料】(10 枚分)

米粉(パン用)・・・200g
ベーキングパウダー・・・10g
砂糖・・・40g
はちみつ・・・20g
牛乳・・・200ml
たまご・・・2 個
バター・・・60g
塩・・・少々

【作り方】

1. よく溶いた卵に砂糖、はちみつ、塩、牛乳を加え泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
2. 1 に米粉とベーキングパウダーをふるって合わせたものを加えて混ぜる
3. さらに溶かしたバターをよく混ぜ合わせる
4. ワッフルメーカーで焼く

29. 米粉のミニ食パン

米っ子の会



【材料】(19cmのパウンド型1台分)

米粉(パン用)・・・200g
 砂糖・・・6g
 塩・・・4g
 水・・・70g
 牛乳・・・100g
 ドライイースト・・・3g
 バター・・・16g

【作り方】

1. 米粉、砂糖、塩を泡立て器で混ぜ合わせ、水と牛乳を加える
2. さらにドライイーストも加えよくなじむよう混ぜる
3. バターを加えひとまとめにし台の上でこねる
4. 15～20分でしっとりしたツヤが出てきたら4分割して布巾をかけ10分間休ませる
5. 丸めて型に入れ、布巾をかけて型から1cm浮くまで発酵させる
6. 190℃に予熱されたオーブンで25分焼く

参考：『パン工房くーぶみかさんの特別な日に焼きたいお気に入りパン』
 (毎日コミュニケーションズ)

30. 米粉バナナケーキ

米っ子の会



【材料】(18cmのパウンド型1台分)

米粉(微細粉)・・・100g
 ベーキングパウダー・・・小さじ1
 砂糖・・・50g
 卵・・・2個
 無塩バター・・・50g
 バナナ・・・1本
 レモン・・・1/2個

【作り方】

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる
2. 米粉とベーキングパウダーを合わせ、ボウルに加える
3. 溶かしたバターと皮をすりおろし果汁を絞ったレモンを混ぜてからボウルに加える
4. フォークで潰したバナナを加え、さっと混ぜ型に入れる
5. 180℃で予熱したオーブンで約40分焼く

参考：北陸農政局ホームページ掲載レシピ

31. 五穀パン

米っ子の会



【材料】(直径 16cm のもの 1 個)

米粉(パン用)・・・150g
 雑穀・・・25g
 ドライイースト・・・3g
 砂糖・・・6g
 塩・・・小さじ 1/2 強
 卵・・・約 1/2 個
 水・・・90g
 無塩バター・・・5g

【作り方】

- 鍋に雑穀を入れ水を注いで強火にかけ、沸騰したら火を弱めて 5 分ほど茹でる
- すぐにざるに上げ流水にさらし、水気をよく切る
- ボウルに砂糖、塩、卵と 2 の雑穀を入れ水を加えて手で溶き混ぜる
- 米粉とイーストを順に加えて、手で混ぜながら馴染ませていく
- ひとかたまりになったら台の上に取り出しよくこねる
- 生地がつながるようになったらバターを加えさらにこねる
- つやが出てきたら丸く形を整えてラップをかけ 10 分休ませる
- ラップを外し、手で平たく押しつぶし、上下から 1/3 ずつ折りたたみしっかり押さえる
- 棒状にしたら両手で 30cm 位にのばし、片方の端を 4~5cm 平らに広げ、丸く輪にしドーナツ状にする
- 天板にクッキングシートを敷き、9 をのせラップをかけ室温で 45 分ほど発酵させる
- 生地が約 2 倍に膨らんだらラップをはずし、茶こしで米粉(分量外)をふりかける
- ナイフで周囲に三角形になるよう 3 本の切り目を入れ 200℃ のオーブンで 35 分ほど焼く

参考：『もちり、しっとり米粉パン』(文化出版局)

32. じゃがいものニョッキと豆乳ホワイトソース

米っ子の会



【材料】(3 人分)

[ニョッキ]
 米粉(微細粉)・・・100g
 じゃがいも・・・200g
 豆乳・・・大さじ 2
 オリーブ油・・・大さじ 2

[ソース]
 米粉(微細粉)・・・大さじ 2
 菜種油・・・大さじ 2
 豆乳・・・1 1/2 カップ
 白味噌・・・大さじ 1
 塩・・・小さじ 1/4
 月桂樹・・・1 枚
 お好みの野菜

【作り方】

- じゃがいもを茹でマッシュし、他の材料を混ぜ丸めて茹でる
- 野菜とソースを炒めながら作り、1 と合わせる

33. 花巻き

米っ子の会



【材料】(6 個分)

米粉(パン用)・・・150g
 ドライイースト・・・3g
 砂糖・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/2
 菜種油・・・小さじ1
 水・・・115g
 ゴマ油・・・小さじ1/2
 打粉(米粉)・・・適量

【作り方】

1. ボウルに砂糖、塩、サラダ油を入れ、分量の水を加え手でかき混ぜる
2. 米粉とイーストを順に加えなじませていく
3. ひとかたまりになったら台の上に取り出しよくこねる
4. つやがでてきたら表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ15分ほどおく
5. ラップを外しめん棒で横長にのばし、向こう側の端3cmを残してゴマ油を薄く塗る
6. 手前から巻き込み、巻き終わりはつまんで閉じる
7. 包丁で6等分に切り分け、細いめん棒に打粉をまぶして真ん中を強く押しつぶす
8. 7を1個ずつ小さく切ったオープンペーパーにのせ、中華せいろに並べる
9. 蒸し鍋に50℃前後の湯をはって8のせいろをのせ、ふたをして40分ほど発酵させる
10. 生地が2倍くらいに膨らんだらせいろをはずし、蒸し鍋の湯を沸騰させる
11. 蒸気が十分に上がったらせいろを戻し、ふたをして強火で2分
12. やや強めの弱火にして13分ほど蒸す。

参考：『もちり、しっとり米粉パン』(文化出版局)

34. くるみアンパン

パン工房 パバゲーノ



【材料】(26 個分)

米粉(パン用)・・・120g
 強力粉・・・480g
 牛乳・・・460cc
 バター・・・60g
 砂糖・・・60g
 塩・・・15g
 ドライイースト・・・15g
 ローストくるみ・・・120g
 つぶあん・・・適量(1kg)

【作り方】

1. 牛乳は生ぬるく、バターは指で軽く押してへこむくらいに柔らかくする
2. くるみ、つぶあん以外の全ての材料をボールに入れてよく混ぜる
3. 生地がまとまってきたらボールから出してよく捏ねる
4. 生地がなめらかになったら、くるみを混ぜてさらに捏ねる
5. くるみが均一に混ざったら、生地をビニール袋に入れて30秒～1分レンジで温める(人肌程度の温度になるとよい)
6. 50gに分割し、とじ目を下にして濡れふきんをかぶせ20分～30分放置
7. ガス抜きをして、つぶあんを40g入れる
8. とじ目を下にして濡れふきんをかぶせ30秒～1分レンジで温める
9. そのままの状態です20分～30分放置
10. 180℃に予熱したオーブンで12分～15分焼く

35. 米粉の緑茶入りごま団子

諏訪農業改良普及センター



【材料】(18 個分)

米粉(微細粉)・・・200g
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 砂糖・・・50g
 緑茶粉・・・大さじ1
 卵・・・2個
 サラダ油・・・大さじ2
 水・・・大さじ2弱
 白ごま・・・適宜

【作り方】

1. ボウルに白ごま以外の材料を入れ、粉っぽさがなくなるように合わせる
2. 18 等分に丸め、白ごまをまぶす
3. 150℃で約5分、ゆっくり泡が出なくなるまで揚げる

参考：松川町 竹下則子氏レシピ

36. 米粉シチュー

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(4 人分)

米粉(微細粉)・・・大さじ2〜3
 ベーコン・・・2枚
 玉ねぎ・・・大1個
 人参・・・大1個
 じゃがいも・・・中2個
 ブロッコリー・・・1/2個
 オリーブ油・・・大さじ2
 水・・・1カップ
 コンソメ・・・1個
 豆乳・・・カップ3
 塩コショウ・・・適量

【作り方】

[下ごしらえ]

玉ねぎと人参、じゃがいもを1cm 角に切る

ベーコンは1cm 幅の短冊切りに、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく

1. オリーブ油でベーコンを炒め、続いて玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。塩少々を加え、水分を引き出す
2. 1の鍋に水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
3. 豆乳に米粉を混ぜあわせたものを、2の鍋に入れてとろみがつくまで沸騰させないようにゆっくりかき混ぜる
4. とろみがついたら塩コショウで味を整える

37. 米粉ロールサンド

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2枚分)

[生地]

米粉(微細粉)・・・50g
 じゃがいも・・・1個
 塩・・・小さじ 1/2
 水・・・大さじ 5
 油・・・適量

[中身の具]

じゃがいも・・・1個
 塩コショウ・・・適量
 ウィンナー・・・2本
 レタス・・・適量
 人参・・・適量
 きゅうり・・・適量

【作り方】

1. 生地のじゃがいもは皮をむいてすりおろし、米粉、塩、水と合わせて生地を作る
2. 1の生地の半分を直径 20cm 位のフライパンに入れて薄く伸ばし両面焼く
3. 中身のじゃがいもは柔らかく茹で水分を飛ばし、潰して塩コショウで味を整える
4. ウィンナーを茹で、人参、きゅうりは 10cm のスティックに切っておく
5. 2の生地を皿に広げ、レタスを上に盛り付ける。その上に 3のじゃがいもを広げる
6. 5の中心に人参、きゅうり、ウィンナーを置き、全体を一番下の生地で包み込む

38. さっぱりグラタン

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2人分)

米粉(微細粉)・・・大さじ 3
 大根・・・260g
 玉ねぎ・・・1/2
 塩コショウ・・・適量
 牛乳・・・2カップ
 ピザ用チーズ・・・50g
 オリーブ油・・・大さじ 1 と 1/2

【作り方】

1. 大根は皮をむいて細切りにし、玉ねぎは薄切りにする
2. フライパンにオリーブ油を入れて、大根と玉ねぎを中火で炒める
3. 塩コショウをふり、透き通ってしんなりするまで炒める
4. 米粉を耐熱性のボウルに入れて、少量の牛乳を入れて混ぜる。混ぜたらさらに牛乳を入れていく
5. 4にラップをかけ 3 分ほどレンジにかける。取り出したらよく混ぜ、さらに 2 分かける
6. 5をもう 1 度繰り返したら最後に 1 分間沸騰しないよう様子を見ながら電子レンジにかける
7. 6へ 3 で炒めた野菜を入れ、味を整え皿に盛り付ける
8. 上からチーズをかけ 200℃のオーブンで焦げ目が付くまで焼く

39. 豚ひき肉ときのこの中華風蒸し団子

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2人分)

えのき・・・1/2袋
しめじ・・・1/2袋
ネギ・・・5cm
小ネギ・・・少量

[B]
米粉(微細粉)・・・小さじ1
顆粒鶏がらだし・・・小さじ1
しょうゆ、酒・・・各小さじ1

[A]

米粉(微細粉)・・・大さじ1
豚ひき肉・・・150g
塩・・・小さじ1/6
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖、酒、ゴマ油・・・各小さじ1/2
こしょう・・・少量
溶き卵・・・1/2個

【作り方】

1. しめじは半分残してみじん切りにする。えのき・ネギはすべてみじん切りに
2. Aを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる
3. 2に1のみじん切りにしたしめじ、えのき、ネギを入れて混ぜる
4. 4等分にして中央をくぼませ丸く整える
5. 耐熱皿に4の団子を並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱し蒸す
6. 鍋に5の蒸し汁を移して水を足して1/2カップにし、とりおいたしめじとBを加えて混ぜ火にかける
7. ふつふつしてきたら中火にし、かき混ぜながら加熱してとろみをつける
8. 5に7をかけて、小ネギをちらす

40. チョコレートクリームパフェ

原村保健福祉課 管理栄養士



【材料】(2人分)

[A]
米粉(微細粉)・・・大さじ1/2
砂糖・・・15g
ココア・・・小さじ2

卵黄・・・1個
牛乳・・・3/4カップ
チョコレート・・・10g
無糖コーンフレーク・・・20g
バナナ・・・1本
生クリーム・・・1/4カップ
砂糖・・・5g
チョコレート(飾り)・・・10g

【作り方】

1. 鍋にAを入れてゴムベラで混ぜ合わせ、卵黄と牛乳を加えて火にかけクリーム状になるまで混ぜる
2. 削ったチョコレートを加えて火を消してよく溶かし、あら熱をとる
3. グラスにコーンフレークと輪切りにしたバナナを2切れ残して中に入れ1を流し入れ冷蔵庫で冷やす
4. 砂糖を加えて泡立てた生クリームをのせ、残りのバナナと飾り用のチョコレートを盛り付ける

米粉商品の紹介

平成 22 年 2 月末現在において、下記の店舗で原村産あきたこまちの米粉を使用した商品が販売されています。



[パン工房パバゲーノ] (Tel79-6631)

くるみパン 1 個 90 円　くるみアンパン 1 個 150 円

※今後、村内で米粉を使用した商品を製造・販売される飲食店や店舗、米粉を使った活動をされている方などがいらっしゃいましたら情報をお寄せください。米粉の普及と地域産業活性化のための PR 活動に活用させていただきたいと思います。

原村こめっこクラブ会員募集

家庭料理での米粉の利用拡大、米粉商品の開発協力・販売促進、米粉の PR 活動など、米粉の普及・需要拡大を目的とした「原村こめっこクラブ」を設立しました。目的にご賛同いただける個人、法人、団体の方でしたら入会の制限は特にありません。入会費・年会費等は必要ありませんので、米粉に関心のある方はお気軽にお申し込みいただき米粉の普及に力をお貸しください。ご入会の申し込みやお問い合わせは 事務局 農林商工観光課農政係 Tel79-7931(直通)までお願いします。

レシピ提供・パンフレット作成協力

JA 信州諏訪女性部原村ブロック 農村生活マイスター協会原村ブロック いきいき原村農業塾
トンガリコーン ふゆの会 米っ子の会 早川ペンション ペンション森の家 ペンションラディッシュガーデン
はらむら悠生寮 パン工房パバゲーノ (株)かめや (株)高山製粉 諏訪農業改良普及センター

レシピ参考資料

「アトピーにも安心 100%米粉のパン & お菓子」陣田靖子(著)家の光協会
「もちり、しっとり米粉パン」藤田千秋(著)文化出版局
「特別な日に焼きたいお気に入りパン」門間みか(著)毎日コミュニケーションズ
「家の光」家の光協会、女性農業者講座(お米セミナー)資料：松川町 竹下則子氏レシピ
関東農政局ホームページ、中国四国米粉食品普及推進協議会ホームページ

原村(原村水田農業推進協議会)の米粉に関する取り組み



平成 21 年	3 月	米粉栽培農家の募集
	5 月 18 日	米粉生産農家、JA 信州諏訪、高山製粉による生産から販売までの調印式
	6 月 11 日	製粉施設の視察(JA 信州諏訪女性部主催)
	10 月 7 日	第 1 回米粉普及懇談会
	11 月 7・8 日	原村村民文化祭で米粉の試食と PR 活動
	12 月 3 日	第 2 回米粉普及懇談会
平成 22 年	1 月 28 日	第 3 回米粉普及懇談会
	2 月 27 日	原村産米粉販売店で米粉の試食と PR 活動
	3 月	米粉レシピ集作成・村内全戸配布

平成 22 年 3 月 原村水田農業推進協議会

事務局(原村役場 農林商工観光課農政係) Tel79-7931(直通)