RECIPE

米粉料理 レシピ集

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

米粉の特徴

いろんな食材と相性 good !!

お米からできているので、色々な食材と合わせて調理できる。
地元のお米や旬の食材と合わせると新鮮で
栄養満点な食事ができ、地産地消にもなる。

調理方法によって、食感が変わる

とろぉ～り　もっちり　カリカリッ
さっくり　ふんわり　しっとり

揚げ物もカラッと

米粉の粒子が小さいため、食材に米粉をつけると薄く付き、
揚げたときに、余分な油を吸わない。

ホワイトソース作りが簡単

米粉大さじ2と牛乳200ml を混ぜ、加熱する。
ダマが出来ないのが特徴

身体が温まるとろみがつく

多めの水分で溶いて加熱する。

混ぜすぎても心配なし

グルテンがないので、お菓子作りで混ぜすぎて、
失敗する心配なし。軽くしっとり仕上がります。

最近、日本では栄養バランスの偏りや脂肪の摂取過剰を原因とする肥満や糖尿病などの「生活習慣病」が増加し、深刻な「健康問題」となっています。

また、日本人の主食であるお米の消費量は、ここ40年ほど減少の一途をたどり、ピーク時の約半分近くとなる一方、脂肪によるエネルギー摂取量の増加に伴い、日本の食料自給率は年々減少し、主要先進国の中で、最低水準になっています。

お米は、日本の気候・風土に適し、国内で自給できる数少ない農産物です。日本の食文化であるお米を中心とした穀物の摂取が、健康増進を図るうえからも重要だと考えます。ここでもう一度お米の良さを見直すべきではないでしょうか。

最近お米を粉末にした米粉を使って、パン、ケーキ、麺、ホワイトソース、揚げ物など、各種料理への普及が進んでいます。近畿農政局では、米粉の普及活動の一環としてこの冊子を作成しました。皆さんに米粉料理がとっても簡単に作れる事を知っていただき、食卓に米粉食品が並べばいいなと思っています。

この機会に是非、お試し下さい。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

index

さらっと
チキンカレー …… 1

えびのグラタン …… 2

お好み焼き …… 3

とりのからあげ …… 4

てんぷら …… 5

かき揚げ …… 6

パプリカ
クリームスープ …… 7

ほうれん草
クリームスープ …… 8

田舎風スープ …… 9

ごぼうの
ポタージュ …… 10

シフォンケーキ …… 11

淡雪クッキー …… 12

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp

写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

2

CHICKEN CURRY
さらっとチキンカレー

材料／分量 2 人分

鶏もも肉	1 枚（約 350g）
にんにく	1/2 片
たまねぎ	1 個
にんじん	1/2 本
じゃがいも	2 個（300 g）

A
水	2 カップ
ウスターソース	大さじ 1 と 1/2
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1～2

B
米粉（上新粉）	大さじ 5
水	大さじ 3

ご飯　適宜

作り方

❶鶏もも肉は、皮をつけたまま、約３ｃｍの角切りにする。にんにくは、皮をむいてたたく。
❷フライパンを温め、にんにくをいれる。
　①の鶏肉の皮を下にしていれ、じっとおき、きつね色になるまで焼いて、裏も焼く。
❸玉ねぎは、皮をむいて、いちょう切りにする。
❹にんじんは皮をむいて、小さめのいちょう切りにする。
❺じゃがいもは、皮をむき、玉ねぎと同じぐらいの大きさの角切りにする。
❻鍋に、②の鶏肉をいれる。たまねぎ、にんじん、じゃがいもと A を加え
　ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
❼⑥が十分にやわらかくなったら B の米粉（上新粉）を水で溶いて入れ、さっと煮てとろみをつける。
❽器に盛ったご飯にかける。

Point
鶏肉を焼く時には、皮を下にして焼くと鶏脂が出ます。油を使わず脂をぬきます。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

GRATIN

えびのグラタン

材料／分量 2 人分

マカロニ	40ｇ
えび	8 尾
しめじ	30ｇ
玉ねぎ（粗みじん切り）	1／4 個
バター	小さじ 1
塩	小 1／3
こしょう	少々
A 米粉（上新粉）	大さじ 2
A 牛乳	1 カップ
チーズ	適宜
パン粉	適宜

作り方

❶A の米粉（上新粉）と牛乳を混ぜておく。
❷マカロニはゆがいておく。
❸えびは、皮をむき、3 つぐらいに切っておく。
❹しめじは、食べやすい大きさに、ほぐしておく。
❺フライパンに、バターをとかし、玉ねぎを透き通るまで炒め
えび・しめじを加え、さらに炒めて②を加える。
❻①を加えてさっと煮、とろみがついたら、塩・こしょうで、味を調える。
❼グラタン皿に入れ、チーズ・パン粉をふる。
❽220℃に予熱をかけたオーブンで焦げ目がつくまで約 20 分焼く。

Point
マカロニのかわりに、パスタを⑥のソースに絡ませるとクリームパスタの出来上がり！

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

OKONOMIYAKI
お好み焼き

材料／分量２枚分

豚肉（うす切り）	150ｇ
キャベツ	200ｇ
青ねぎ	100ｇ
A 卵	1個
A 米粉（上新粉）	100ｇ
A 牛乳	1 1/2 カップ
かつお節	1/4 カップ
青のり（好みで）	適宜
ソース	適宜
油	適宜

作り方

❶キャベツは粗みじん切り、青ねぎは小口切りにする。
❷ボウルに①とＡをいれてよく混ぜる。
❸フライパンに油をしき②の半量（１枚分）をいれる。
❹③の上にかつお節（半量）をまんべんなくふり、豚肉の半量を全体にのせる。
❺底面が焼けたらひっくり返す。両面に火が通ったら出来上がり。
ソース、青のりをつけていただく。

Point
生地に山芋を加えたり、エビやすじ肉など、お好みの材料でトッピング！

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

KARAAGE

とりのからあげ

材料／分量 2 人分

とりもも肉	1 枚(300 g)	A しょうゆ	小さじ 2
卵(Mサイズ)	1 個	A 酒	小さじ 1
米粉(上新粉)	50 g	A しょうが汁	小さじ 1/2
揚げ油	適宜	ブロッコリー	1/2 個
		プチトマト	8 個

作り方

1. 鶏肉はぶつ切りにする。
2. 鶏肉に下味としてAをからめる。さらに米粉(上新粉)をまぶしつけ、卵を全体に混ぜ、なじませる。
3. 中温に熱した揚げ油で、③の鶏肉をカリッときつね色になるまでゆっくりあげる。
4. 油を切る。ゆでたブロッコリー、プチトマトを添える。

Point

冷めても歯切れよく、カリッとしています。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

TEMPURA てんぷら

材料／分量 6 人分

野菜（アスパラ・いも・なす・たまねぎなどの旬の野菜）	適宜	衣	米粉（上新粉）	3/4 カップ（約８０ｇ）
			卵	水と合わせ１カップ
肉・魚など	適宜	A	みりん	１/２カップ
			しょうゆ	１/２カップ弱
揚げ油	適宜		出し汁	２カップ

作り方

❶揚げ物の下処理（皮をむく、揚げやすい大きさに切るなど）をする。
❷衣の材料を混ぜ合わせる。
❸鍋に油を入れて温め、①の材料に衣をつけて揚げる。
Ａを合わせたつゆにつけていただく。

Point
魚介類はあらかじめ米粉をまぶして衣をつけると、衣がつきやすい。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒６０２－８０５４　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号０７５－４１４－９０２１　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

KAKIAGE

かき揚げ

材料／分量４人分

春菊（葉のみ）	３０ｇ	とき卵	１個分
玉ねぎ	１００ｇ	クッキングシート（6ｃｍ×6ｃｍ）	適宜
むきエビ（生）	１００ｇ		
米粉（上新粉）	大さじ６	揚げ油	適宜

作り方

❶春菊の葉先は、３ｃｍ長さに切る。玉ねぎは、うす切りにする。
むきエビはさっと洗い、背わたをとる。
❷①をボウルに入れ、米粉（上新粉）を入れて混ぜ合わせる。
全体に白っぽくなると、とき卵を入れてからめる。
❸クッキングシートに②を適量のせ、１８０℃の油にそのまま入れる。
上下をかえして、カリッと揚げる。

Point
クッキングシートを使うと、揚げたときにまとまって、上手に揚がります。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

CREAM SOUP

パプリカクリームスープ

材料／分量 2 人分

豚肉	50g	米粉(上新粉)	大さじ 2
水	1.5 カップ	牛乳	1 カップ
パプリカ(赤)	1 個(200g)	塩	小 1/3
玉ねぎ	100g	こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1		

作り方

❶米粉(上新粉)に牛乳の約 1／4 カップを入れ、混ぜておく。
❷水から豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。火がとおったら、豚肉をとり出す。
❸フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
❹半分に切り、タネをとったパプリカをふせてオーブントースターで 15 ～ 20 分焼き、皮をむく。
❺ミキサーに残りの牛乳・③・④を入れ 20 ～ 30 秒かける。
❻②のスープに⑤と①を入れ、火にかけ、とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。

Point
パプリカをしっかりと黒くなるまで焼くと、皮が剥きやすい。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

CREAM SOUP

ほうれん草クリームスープ

材料／分量２人分

アサリ	１００g	米粉(上新粉)	大さじ２
水	１カップ	牛乳	１カップ
ほうれん草	１００g	塩	小１/３
長ネギ(みじん切り)	１/２本	こしょう	少々
バター	小さじ１		

作り方

❶米粉(上新粉)に牛乳の約１/４カップを入れ、混ぜておく。
❷鍋にアサリと水を入れて火にかけ、ひと煮たちさせ、貝を取り出す。
❸フライパンにバターをとかし、みじん切りにした長ねぎを炒める。
❹ほうれん草は、茹でて葉先と軸に分け、軸は3cmに切る。
❺ミキサーに残りの牛乳・ほうれん草の葉先・③を入れ２０～３０秒かける。
❻②の鍋に⑤と①を入れ、火にかけ、とろみがついたら、ほうれん草の軸を加えアサリをのせ、塩・こしょうで味付けする。

Point
動物性タンパク質なら、何でもスープベースになります。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

SOUP

田舎風スープ

材料／分量２人分

手羽先	１本
じゃがいも	1/2 個
しめじ	1/4 パック
たまねぎ	1/4 個
水	１カップ
A 牛乳	１カップ
A 米粉（上新粉）	大さじ２
青味野菜	少々
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

❶Aをあらかじめ混ぜておく。
❷手羽先はさっと湯通ししておく。じゃがいもは皮をむいてせん切りにする。
しめじは硬いところをとり、4 cmの長さに切る。
たまねぎは薄いくし切りにする。
❸②と水を鍋に入れてコトコト煮る。やわらかくなれば塩・こしょうをする。
手羽先は取り出し、ほぐしておく。
❹ほぐした手羽先をもどし①を加えさっと煮て、とろりとしたら出来上がり。
器に盛り付けて青味野菜を飾る。

Point

スープは手羽先本来の自然の旨みを味わう。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

POTAGE

ごぼうのポタージュ

材料／分量 2 人分

ごぼう	50ｇ
里芋	50ｇ
白ねぎ	1/4 本（30ｇ）
A 水	2 カップ
A 昆布（3cm × 4cm）	1 枚
A かつお節	3ｇ
白みそ	大さじ2
B 米粉（上新粉）	大さじ1
B 水	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	1/2 本

作り方

❶Ａでだしをとる。Ｂは混ぜておく。
❷里芋は皮をむき乱切りに、ごぼうは小口切り、白ねぎはぶつ切りにして
①のだしでやわらかく煮る。
❸②に白みそ・Ｂを加えてさっと煮たあと、ミキサーにかけポタージュにする。
小口切りのねぎを散らして出来上がり。

Point

ノンオイルで和のとろみがおなかにやさしい。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

CHIFFON CAKE
シフォンケーキ

材料／分量 20 cmシフォン型 1 個分

卵黄（M）	3 個分
牛乳	55cc
サラダ油	45cc
米粉（上新粉）	55g
卵白	3 個分
砂糖	50g
オーブン予熱	180℃
・・・約 35 分	

Point

抹茶味、ココア味
抹茶またはココア小さじ２、砂糖大さじ１をすり混ぜて、①の最後に混ぜる。

コーヒー味
インスタントコーヒー小さじ２をといて①の最後に混ぜる。

紅茶味
①の牛乳の代わりに紅茶を入れる。紅茶葉大さじ４を熱湯 180ml でいれ、茶葉をこして使う。葉を入れたい場合は出しがらを細かく刻んで①の最後に加える。

作り方

❶卵黄をボウルに入れ泡立て器でよくほぐし泡立て、白っぽくなったら牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。サラダ油も牛乳と同じように加えながら、少し白っぽくなるまでよく混ぜる。米粉（上新粉）をふるい込み、よく混ぜる。

❷卵白をボウルに入れ、八分くらい泡立ったら、砂糖を 1/3 加える。さらに泡立て、1/3 ずつ砂糖を加える。つやつやとツノが立つようになったらメレンゲの出来上がり。

❸①に②のメレンゲを 1/3 程度入れてよく混ぜる。さらに 1/3 ずつ加えて混ぜることを繰り返す。

❹メレンゲを全部加えたら、ボウルの底から全体を軽く混ぜる（メレンゲが残っていないかを確かめる）。

❺生地をゴムベラでさっくり混ぜて型に流し込む（少し高い位置から流し込むと余分な空気が抜けてよい）。

❻ゴムベラで表面の生地を型の内側の側面に塗りつける。しっかり塗りつけてよい（紙、金属の型の場合、塗りつけないと生地が縁まで上がらず、真ん中だけが盛り上がったケーキになることがある）。

❼180℃に温めておいたオーブンに⑥を入れる。型から生地が２～３cm高く膨らみ、割れた生地にきれいな焼き色がついたら焼き上がり。オーブンから出した型を逆さにして、冷まし台（例えば缶詰）の上に置いて冷ます。（逆さにしないと自重でケーキがへこむ）。

❽冷めたらパレットナイフか竹串で生地を型から丁寧にはずす。逆さにして、底もはずす。

❾底を上にして生地を落ち着かせて出来上がり。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

COOKIE

淡雪クッキー

材料／分量約100個分

A	米粉（上新粉）	130ｇ
	ベーキングパウダー	小さじ1
バター		60ｇ
砂糖		50ｇ
とき卵		1個分

用意する物
- オーブンシート（天板の底の大きさに切る）
- ラップフィルム 適量
- まな板 1枚

作り方

❶Aを混ぜておく。
❷ポリ袋にバターを入れ、手のぬくもりでやわらかくなるまでしっかりもむ。
❸②に砂糖・①・溶き卵の順に入れ、そのつどもむ。（目安：まるめて割れない、耳たぶくらいの固さ）
❹オーブンシートの上に、生地を小指の先ぐらいの大きさにつまんで並べる。
❺④にラップフィルムをかぶせ、まな板で押す。ラップをはずし、天板にオーブンシートごとすべらせてのせる。
❻180℃に予熱したオーブンに入れ約5～8分焼く。まわりが軽く色づいたら焼き上がり。焼き上がったら、網やペーパーにとる。

Point

ココア味…ココア大さじ1を砂糖と混ぜておき、③に入れる。
抹茶味……抹茶小さじ1を砂糖に混ぜておき、③に入れる。

お問い合わせ先／農林水産省近畿農政局生産部生産振興課　〒602－8054　京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話番号075－414－9021　近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp
写真レシピ提供／近畿米粉食品普及推進協議会

写真レシピ提供 / 近畿米粉食品普及推進協議会会長　坂本廣子

お問い合わせ先
近畿農政局生産部生産振興課
〒602-8054
京都市上京区西洞院通下長者町下ル丁子風呂町
電話 075-414-9021
近畿農政局のホームページ　http://www.kinki.maff.go.jp